Modern Drug: Important Book For Youngsters and Parents

Toroneel, Parth

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com

મોડ

પોર્નોગ્રાફી કેવી રીતે આપણ

નવી જનરેશનને અને કલ્ચરન



મોડર્ન ડ્રગ

પોર્નોગ્રાફી કેવી રીતે આપણાં બ્રેઇનને, સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતાને, નવી જનરેશનને અને કલ્ચરને બદલી રહ્યું છે એ વિશેનું સત્ય...

લેખક – પાર્થ ટોરોનીલ



WWW.parthtoroneel.wordpress.com

Originally Published in Gujarati as ‘Modern Drug’

Written & Published by Parth Toroneel

Palanpur. Dist. Banaskatha.

Cover design by Parth Toroneel

ISBN: 978-93-5396-966-0

MRP: INR 349/- (Paperback & Ebook)

Price: US $ 8.99/- (Ebook)

Book Praise | વાંચકોના ઉમળકાભેર વખાણ

Your book is so much inspiring..!!

I read your book titled 'Modern Drug' a month ago and from then I stopped watching porn. I didn't know that porn is fantasy until I read your book. I get real knowledge about porn and porn industry so I stopped watching porn.

It is nice book and perfect for 'teen' like me to get real information about this porn addition. I also told my friend to read this book.

– Urmil P.

(17 year old boy)

~

આ પુસ્તક વાંચતાં એવું નથી લાગતું કે આ તમારું પહેલું પુસ્તક છે. લેખનશૈલી એકદમ તરલ છે, શીરા જેવી. તમે જે કહેવા માંગો છો એ સીધું જ ગળા નીચે ઉતરી જાય છે... આ પુસ્તક લખવા તમે જે મહેનત અને સંશોધન કર્યું છે તે ખરેખર કાબિલે-તારીફ છે! મને વિશ્વાસ છે કે આ પુસ્તક વાંચીને એક જણ નહીં, પણ અગણિત લોકોને પોર્ન-મુક્ત થવા આ પુસ્તકમાંથી પ્રેરણા મળશે અને 'સારા અને સાચા' માર્ગે વળવા, 'સુધરવા' ખરા હૃદયથી કોશિશ કરશે.

– મહેશ જોશી

~

આ પુસ્તકનો વિષય તથા તેની રજૂઆત બંને રસપ્રદ છે, એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ વાંચકોને ખૂબ ગમશે. પાર્થભાઈ, આ પુસ્તક લખીને તમે ગુજરાતી ભાષામાં એક સરસ યોગદાન કરી રહ્યા છો. યુવાનો માટે તમારું પુસ્તક દિશાસૂચક બની રહેશે.

– રોહિત શાહ

ગુર્જર ગ્રંથરત્નાલયના એડિટર

~

Amazing! પડદા પાછળ રહેલ વિષયની ખુલ્લી ચર્ચા કરતું આ પુસ્તક આજની પેઢી માટે એક એવા માઇલસ્ટોન જેવુ છે, જે પોર્નોગ્રાફી વિશે લોકોના છીછરા વિચારોને અંદરથી દૂર કરી એક તંદુરસ્ત સમજયુક્ત જીવન તરફ દોરે છે. દરેક ટીનેજરના માતપિતાએ આ પુસ્તક વાંચીને તેમના બાળકોને પણ વંચાવવું જોઈએ તેવો મારો અંગત અભિપ્રાય છે. આ વિષયની સચ્ચાઈ વૈજ્ઞાનિક અભિગમ દ્વારા લોકો સામે રસપ્રદ રીતે રજૂ કરવા લેખકને ખૂબ ખૂબ અભિનંદન!

– કિરણબેન

~

જેવી રીતે ઉધઈ બહાર નથી દેખાતી, પરંતુ લાકડાની અંદર રહી મજબૂત લાકડાને પણ કોતરી ખાય છે. તેવી રીતે પોર્નોગ્રાફી વિશે ભલે કોઈ ચર્ચા નથી થતી, પરંતુ પોર્નોગ્રાફી આજની યુવા પેઢીના મનોમસ્તિષ્કને ઉધઈની જેમ કોતરી રહી છે. પોર્નોગ્રાફીની ગંભીરતા પર લખાયેલું ભારતનું પ્રથમ પુસ્તક 'મોર્ડન ડ્રગ' એક સફળ પુસ્તક છે. જીવનમાં પરિવર્તન લાવવા ઇચ્છતા યુવાનોએ આ પુસ્તક ચોક્કસ વાંચવું જોઈએ...

– હર્ષદ ચૌહાણ

“We all are looking for right things, but at the wrong places.”

– Deepak Chopra (American-Indian author)

ઋણસ્વીકાર

સૌપ્રથમ મારાં માતાપિતાનો આભાર માનીશ. મારે જે બનવું હોય, જે કરવું હોય એ માટે ક્યારેય તેમણે મારા પર બંધનો મૂક્યાં નથી. આખા કુટુંબમાં હું પહેલો લેખક બનું છું એ વાતનો ગર્વ અને હરખ તેમના હૈયામાં થનગની રહ્યો છે! તેઓ મારા માટે દુનિયાનાં શ્રેષ્ઠ માતાપિતા છે. તેમનો હું સદાય ઋણી રહીશ...

માય બિગ બ્રધર, નિકુંજ, જેમને મેં આ પુસ્તકનું માત્ર ટાઇટલ અને ટેગ લાઇન કહી એ ક્ષણે જ તેમણે મને: 'જબરદસ્ત વિષય લીધો છે તેં..! અદ્ભુત..!' કહીને મારો આત્મવિશ્વાસ દસ ગણો વધારી દીધો. જ્યારે મેં પુસ્તકનો પરિચય તેમને વાંચી સંભળાવ્યો, ત્યાર બાદ તો તેમનો આ પુસ્તક પ્રત્યેનો ઉત્સાહ બમણો થઈ ગયો. તેમના સહકાર અને પ્રોત્સાહનનો હું તહેદિલથી આભાર માનું છું...

રમેશ કુવા અને સુનિલભાઈ—જેમણે આ પુસ્તક વિશે તેમના અભિપ્રાયો રજૂ કર્યા એ બદલ તેમનો આભાર વ્યક્ત કરું છું. ફેસબૂક મિત્ર હર્ષદ અને યુટ્યુબ મિત્ર Noah B E Church, જેમણે તેમનો અંગત પોર્ન અનુભવ પુસ્તકમાં મૂકવાની છૂટ આપી એ માટે તેમનો વિશેષ આભારી છું...

ગૂગલ દેવનો તો જેટલો આભાર વ્યક્ત કરું એટલો ઓછો પડે! એમના વિના તો આ પુસ્તક લખવાનું ક્યારેય શક્ય બન્યું જ ન હોત!

Gary Wilson જેમણે Your Brain On Porn પુસ્તક અને વેબસાઇટમાંથી વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો, પ્રયોગો, અને અભ્યાસોના નક્કર પુરાવાનો ઉપયોગ કરવાની કાનૂની પરવાનગી આપી એ બદલ તેમનો દિલથી આભાર...

જાપાનનાં લેખક અને વૈજ્ઞાનિક, Dr. Masaru Emoto, જેમણે પાણી પરના પ્રયોગના ક્રિસ્ટલ ફોટોઝનો ઉપયોગ કરવાની કાનૂની સંમતિ આપી એ બદલ તેમનો પણ હૃદયથી આભાર વ્યક્ત કરું છું...

પુસ્તકનાં એડિટર શ્રી રોહિત શાહનો પણ સવિશેષ આભારી છું.

મારા અંદર રહી મારા થકી સાહિત્યનું સર્જન કરાવે છે એ ધબકતા ચેતનતત્વ—તત્વમસિનો હું સદૈવ ઋણી રહીશ..!

અર્પણ

આજની અને ભવિષ્યની જનરેશનને...

પુસ્તક પરિચય

જાહેરમાં સૌથી ઓછો ચર્ચાતો અને ખાનગીમાં સૌથી વધુ જોવાતો જો કોઈ વિષય હોય, તો એ છે ‘પોર્નોગ્રાફી’.

લગભગ બે વર્ષ પહેલાં આ પુસ્તક લખવાની શરૂઆત એક લેખથી થઈ હતી. ત્યારે પોર્ન વિષય પરનો લેખ લખતી વખતે હું તેની વાસ્તવિકતાથી વાકેફ નહોતો. પોર્ન વિષયક વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને અભ્યાસોનો એક પણ લેખ ત્યારે વાંચ્યો નહોતો. મારી ઈચ્છા હતી કે લેખમાં હું સંસ્કૃતનું એક પ્રચલિત વાક્ય ‘अति सर्वत्र वर्जयेत्’ મૂકીશ, અને પછી લખીશ કે ‘કંઈપણની અધિકતા ઝેર સમાન છે.’ – આવું લખીને હું પોર્નનું અમુક અંશે સમર્થન કરી લેવા ઈચ્છતો હતો. –

જ્યારે મેં એ લેખ લખવા ઇન્ટરનેટ પર સંશોધન કરવાનું અને વાંચવાનું શરૂ કર્યું, ત્યારે ખ્યાલ આવ્યો કે પોર્ન જોતી વખતે મનુષ્યનું બ્રેઇન કુદરતી લેવલ કરતાં સેક્સ્યુઅલી કેટલું વધુ ઉત્તેજિત થઈ જતું હોય છે, અને ત્યાર બાદ તે કેવું રીએક્ટ કરે છે, અમુક સમય બાદ એમાં કેવાં બાયોલોજિકલ બદલાવ આવે છે, અને એમાંથી કેવી સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓ ઊભી થાય છે – આ વિશેના તમામ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો અને સંશોધનો મને અત્યંત દિલચસ્પ લાગ્યાં. મારા મનમાં અનેક પ્રશ્નો કીડિયારાની જેમ ઉભરાવા લાગ્યાં, અને એ દરેક પ્રશ્નનો જવાબ શોધવા મેં ઇન્ટરનેટ પર અસંખ્ય લેખો, પોર્નોગ્રાફી વિષયક નોન-ફિક્શન પુસ્તકો, યુટ્યુબ વિડિયોઝ, ડોક્યુમેન્ટરીઝ, અને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સફળ રહી ચૂકેલી પોર્નસ્ટાર્સની બાયોગ્રાફિસ વાંચતો ગયો એમ એમ હું વધુ આશ્ચર્યચકિત થતો ગયો. હું આ વિષયમાં જેમ જેમ ઊંડો ઊતરતો ગયો એમ એમ વાસ્તવિકતાનો બિહામણો ચહેરો મારી સમક્ષ રૂબરૂ થવા લાગ્યો. પોર્ન વિશેના મારા વિચારો 180° (ડિગ્રીએ) ફરી ગયા!

આ પુસ્તક લખ્યા પહેલાં પોર્ન વિશે હું જે વિચારતો હતો એ ઉપરછલ્લું હતું. પોર્ન જોવાનો આછો-પાતળો સ્વાર્થ ભીતરમાં ક્યાંક ઝમતો હતો. હું પહેલાં જેવું ઉપરછલ્લું વિચારતો હતો એવું આજે પણ ઘણા લોકો વિચારતા હશે. લોકોના મનમાં આ વિષય અંગેની ઘણી ગેરમાન્યતાઓ ગંઠાઈ ગયેલી છે. મોટા ભાગના લોકો—ઈવન એજ્યુકેટેડ લોકો પણ પોર્ન જોવું બિલકુલ ‘નોર્મલ’ માનતા હોય છે. સામાન્ય રીતે, તેમને ફક્ત એટલી જ જાણકારી હોય છે કે, ‘આ સ્ક્રીન પર રજૂ થતાં સેક્સ સીનને જોઈને હું સેક્સ્યુઅલી વધુ ઉત્તેજના અનુભવું છું. ઇરોટિક ફોટો કે કોઈ વ્યક્તિને ફેન્ટસાઇઝ કરીને જો હું હસ્તમૈથુન કરું, એના કરતાં પોર્નની ‘રેડીમેડ ફેન્ટસી’નો ઉપયોગ મને સેક્સ્યુઅલ આવેગ રિલીઝ કરવામાં વધુ આનંદોત્તેજના આપે છે.’ – મોટા ભાગના લોકો પાસે પોર્ન વિશે આટલી જ ઉપરછલ્લી માહિતી હોય છે.

પોર્નની તરફેણમાં કેટલાક પોર્ન-પ્રેમીઓ તેમની માન્યતાઓ અને પોકળ દલીલો જાણે વ્યાસપીઠ પર બેસી અંતિમ સત્ય ઉચ્ચારતા હોય એવી રીતે બોલતા હોય છે, ‘પોર્ન જોઈને વધુ ઉત્તેજના લેવી એમાં કશું જ ખોટું નથી. સેક્સ માટે પોર્ન જોવાની ઈચ્છા થવી એ બિલકુલ કુદરતી છે! આખી દુનિયાનાં લોકો પોર્ન જોતાં હોય છે એ શું કંઈ ગાંડા હશે! એમને શું સારાં ખોટાની સમજ નહીં પડતી હોય! ખરેખર તો પોર્ન દરેકે જોવું જ જોઈએ – સ્ત્રીઓએ પણ! પોર્ન તો સ્ત્રીઓને તેમની સેક્સ્યુઆલિટી એક્સપ્લોર કરવા સશક્ત કરે છે! જો પોર્નને સારા હેતુથી લઈએ તો એ તરુણો માટે સેક્સ એજ્યુકેશન માટેનું માધ્યમ પણ બની શકે છે.

પહેલાંના સમયમાં ખજૂરાહો જો ઉત્તેજના અને સેક્સ એજ્યુકેશનનું માધ્યમ હતું, તો આજે પોર્નોગ્રાફી તેની જગ્યા લે એમાં ખોટું શું છે? પોર્ન હવે સોશિયલી દરેકે સ્વીકારી લેવું જોઈએ. સમયના વહેણમાં પરિવર્તનનો જે સ્વીકાર કરે એ મનુષ્ય જ ટકી શકે છે...' –

આવી તો અનેક પ્રકારની ગેરમાન્યતાઓ ધરાવતા પોર્ન-પ્રેમીઓની તમામ દલીલો નપુંસક હોય છે. પોર્નનું સમર્થન કરવા તેઓ પાણીમાંથી પોરા કાઢતા હોય છે. તેમની પાસે કોઈ ઠોસ સંશોધનો કે અભ્યાસોનો પુરાવો હોતો નથી. આ પુસ્તક તમારી સમક્ષ પોર્નોગ્રાફી વિશેનું નગ્ન સત્ય – વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો દ્વારા, અભ્યાસો દ્વારા, પ્રયોગો દ્વારા, અને વાસ્તવિક જીવનના કિસ્સાઓ દ્વારા રજૂ કરીને તમારી તમામ દલીલોને જડમૂળમાંથી ઝંઝોળી મૂકશે. ગેરમાન્યતાઓના અંધકારમાં આ પુસ્તક તમારી માટે ટોર્ચ અને ગાઈડ સાબિત થઈ શકે છે.

આ પુસ્તકમાં મૂકેલાં તમામ લોકોના અંગત અનુભવો 100% સાચાં છે. મોટા ભાગની વ્યક્તિઓના અનુભવો ઇન્ટરનેટ પરની guystuffcounseling.com, reddit.com, fightthenewdrug.org અને yourbrainonporn.com વેબસાઇટ્સ પરથી, તથા અન્ય પોર્નોગ્રાફી વિષયક પુસ્તકોમાંથી અને યુટ્યુબ પરથી પણ લીધેલા છે.

આ પુસ્તક મેં બિલકુલ બેબાક બની બોલ્ડ શૈલીમાં લખ્યું છે. પોર્ન સંબંધિત દરેક વિષય પર બધી જ વાતોનો વિસ્તારથી ખુલાસો કર્યો છે. આ પુસ્તક એટલું બોલ્ડ છે કે વાંચતી વખતે કદાચ વાંચકોના ડોળા વિસ્મયથી પહોળા થઈ જશે! જોકે, આ વિષય જ એવો છે કે એમાં જો બોલ્ડ ન લખું તો પોર્નોગ્રાફીની વાસ્તવિકતાનું નિરૂપણ રજૂ કરવામાં અન્યાય થઈ જાય.

પોર્નોગ્રાફી એ વ્યક્તિના બ્રેઇન પર, સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર, સેક્સ્યુઆલિટી પર, નવી જનરેશન પર, અને કલ્ચર પર કેવી નેગેટિવ અસર પાડે છે એની કોઈ જ સ્પષ્ટ જાણકારી લોકોમાં હોતી નથી. આ પુસ્તક લખવા મેં પોર્નોગ્રાફિક વિષયોના સમુદ્રમાં મરજીવાની જેમ ખૂબ ઊંડી ડૂબકી લગાવીને લગભગ બે વર્ષ અભ્યાસ કર્યો છે; અને ત્યાં તળિયામાં લોકોથી જે કંઈ છુપાયેલું પડ્યું હતું એ બધું જ આ પુસ્તકમાં પીરસ્યું છે. હવે તમારે એ સમુદ્રમાં ઊંડી ડૂબકી લગાવવી નહીં પડે. પૂરી પ્રામાણિકતાથી જે સત્ય હતું એ તમારી સમક્ષ યથાર્થ રૂપે રજૂ કર્યું છે.

આ પુસ્તક લખવામાં હું જેટલો પ્રામાણિક રહ્યો છું એટલો કદાચ ક્યારેય કોઇની સામે રહ્યો નથી. પૂરી શિદ્દતથી આ પુસ્તક લખ્યું છે.

પુસ્તકના કુલ 6 પ્રકરણો વિશેનો ટૂંકમાં પરિચય:

પ્રકરણ – **1** **[બ્રેઇન અને મોડર્ન ડ્રગ]** –

મનુષ્યના શરીરનું સૌથી મોટું અને અગત્યનું સેક્સ ઓર્ગન કયું? ઉત્તેજના ક્યાંથી શરૂ થતી હોય છે? ઉત્તેજના બે પગ વચ્ચે નહીં, પણ બે કાન વચ્ચે હોય છે—બ્રેઇનમાંથી શરૂ થતી હોય છે. આલ્કોહોલ, ડ્રગ્સ, કોકેઇન, મેરીજુઆના, અને મેથામ્ફેટામાઇન જેવા નશાકારક પદાર્થોની જેમ જ પોર્ન પણ શું બ્રેઇનની કુદરતી રીતે કાર્ય કરવાની મિકેનિઝમ (પદ્ધતિ) અસંતુલિત કરી શકે છે?

જો સૌથી મોટા અને અગત્યના સેક્સ ઓર્ગન—બ્રેઇનની કુદરતી રીતે સંપૂર્ણ ઉત્તેજિત થવાની મિકેનિઝમમાં સમસ્યા આવી જાય, તો બે પગ વચ્ચેનો સેક્સ્યુઅલ રિસ્પોન્સ કેવો

મળે? કેવાં પ્રકારની સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓ ઊભી થાય? શું માત્ર પુરુષોની જ સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર અસર થાય કે સ્ત્રીઓની પણ? તેનાં પરિણામો કેવાં આવે? શું એની અસર જીવનસાથી સાથેના સેક્સજીવનમાં પડે? પણ... પણ પોર્ન એ ડ્રગ કેવી રીતે કહેવાય..?!? પોર્નને સ્મોક નથી કરાતું, ડ્રિંક નથી કરાતું, નાકથી સૂંઘી શકાતું નથી કે નથી ઈન્જેક્શનથી શરીરમાં ઇન્જેક્ટ કરી શકાતું! તો પછી પોર્ન એ ડ્રગ કહેવાય કેવી રીતે..??' –

વેલ, આવા તો અનેક દિલચસ્પ પ્રશ્નોના ખુલાસા અને માઇન્ડ બ્લોઇંગ વિષયોની સરળ રજૂઆત અહીં વાંચવા મળશે. મોડર્ન ડ્રગ—અર્થાત પોર્નોગ્રાફીની કેવી અસરો વ્યુઅર્સના બ્રેઇન પર પડતી હોય છે અને એમાંથી કેવાં પરિણામો સર્જાતાં હોય છે એ વિશે મોટા ભાગના લોકો બિલકુલ બેખબર હોય છે. આ પ્રકરણમાં મૂકેલાં શૉકિંગ અભ્યાસો, સંશોધનો, પ્રયોગો, અને કેટલીક વ્યક્તિઓના વાસ્તવિક જીવનના કિસ્સાઓ તમને આશ્ચર્યમાં ડૂબાડી મૂકશે. જે જિજ્ઞાસુ વાંચકોને વિજ્ઞાનમાં થોડોક પણ રસ હશે એમને આ પ્રકરણ અત્યંત રસપ્રદ લાગશે.

પ્રકરણ – **2** [લોકોની માનસિકતા અને પોર્નોગ્રાફીનો પ્રભાવ] –

આ પ્રકરણમાં લોકોની પોર્ન વિશેની માન્યતાઓ, સેક્સ્યુલાઇઝેશનનું થઈ રહેલું નોર્મલાઇઝેશન, ખજૂરાહો, Fifty Shades of Grey trilogy નોવેલ/ફિલ્મની ફિલોસોફી, મેરી બેટી સની લિયોની બનના ચાહતી હૈ શોર્ટ ફિલ્મ વિશેની ઉગ્ર ચર્ચા, સિરિયલ કિલર Ted Bundy વિશે, અને અન્ય દિલધડક વિષયો વિશે તમે જાણશો ત્યારે તમારું દિમાગ ચક્કર ખાઈ જશે! ક્યારેય વિચારી નહીં હોય એવી વાસ્તવિકતા વાંચી તમારા રૂંવાડાં ખડાં થઈ જશે!

પ્રકરણ – **3** [પોર્નસ્ટાર્સ, પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી અને ત્યાંની નગ્ન વાસ્તવિકતા] –

પોર્નસ્ટારનું જીવન પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા પહેલાં કેવું રહ્યું હતું? શા માટે પોર્નસ્ટારનું કેરિયર જ પસંદ કર્યું? પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં તેમનું જીવન કેવું હોય? પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા બાદ તેમને જીવનમાં કેવાં સંઘર્ષોનો સામનો કરવો પડતો હોય છે? અને એમના અંગત જીવનની વાસ્તવિકતાઓ પણ અનેક વિષયોમાં આવરી લેવામાં આવી છે. આ પ્રકરણ ગ્લેમરસ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી વિશે, મેલ/ફીમેલ પોર્નસ્ટાર્સ વિશે, પોર્ન ડિરેક્ટર્સની માનસિકતા વિશે, અને ફેમિનિઝમ વિશેની તમારી માન્યતાઓ જડમૂળમાંથી બદલી નાખશે. ત્યાંની નગ્ન વાસ્તવિકતા અને કિસ્સાઓ તમને અંદરથી બેશકપણે ધ્રુજાવી મૂકશે.

પ્રકરણ – **4** [નવી જનરેશન, સોશિયલ મીડિયા અને મિરર ન્યુરોન] –

આજની (અને ભવિષ્યની) જનરેશન સામે સેક્સ એજ્યુકેશનનો પહેલો પરિચય પોર્ન જોઈને જ થતો હોય છે. પુખ્તવયના લોકો કરતાં ચાર ગણું વધુ સંવેદનશીલ બાળકોનું અપરિપક્વ બ્રેઇન કિશોરાવસ્થાએ પોર્નોગ્રાફી જુએ, ત્યારે તેમના બ્રેઇનમાં, સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતામાં અને સેક્સ્યુઅલ અભિગમમાં કેવો ફેરફાર આવે છે? સેક્સ્યુઅલી પુખ્તવયે કેવી સમસ્યાઓ ઊભી થતી હોય છે? પોર્નોગ્રાફીનો સ્વીકાર લોકોના જીવન પર, સંબંધો પર, સમાજ પર અને સ્ત્રીઓ પર કેવી અસર પાડશે? પોર્ન એ આજની જનરેશનની સેક્સ્યુઆલિટી અને કલ્ચરને કેવી રીતે બદલી રહ્યું છે એ ખરેખર દુનિયાની દરેક વ્યક્તિએ જાણવું જરૂરી છે. આ ઉપરાંત, સેક્સટિંગ અને જાપાનનાં મુગ્ધ કરી મૂકે એવા સંશોધન સાથે પોર્નોગ્રાફી પરના કેટલાક વિચારો તમને અવશ્યપણે વિચારવા મજબૂર કરી મૂકશે.

પ્રકરણ – **5** [હાર્ટ અને રિલેશનશિપ] –

આ પ્રકરણ કમિટેડ રિલેશનશિપ પર સંપૂર્ણ સમર્પિત છે. લગ્નજીવનમાં પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ શું યુગલોના સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરી શકે છે? પોર્નોગ્રાફી શું બંને પ્રેમીઓ વચ્ચેનો 'ઘનિષ્ઠ સંબંધ' જોખમમાં મૂકી શકે છે? શું પોર્ન જોવાથી વ્યક્તિ બેડમાં 'ગુડ લવર' બની શકે? જે હેતુથી સાથે પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું હોય એ હેતુ શું અંત સુધી બરકરાર રહી શકે છે? શું પોર્ન એ યુગલોના છૂટાછેડા માટે કારણરૂપ બની શકે? શું પોર્નોગ્રાફી વિના સેક્સજીવનને એક્સાઈટિંગ અને એડવેન્ચરસ બનાવી શકાય? –

આવા અનેક પ્રશ્નોના શૉકિંગ ખુલાસા જેમ જેમ તમે પુસ્તક વાંચતાં જશો એમ એમ થતા જશે. આ પ્રકરણમાં તમને અનેક કમિટેડ યુગલોના વાસ્તવિક જીવનના અનુભવો વાંચવા મળશે. જે તમને બતાવશે કે પોર્નની લોભામણી જાળમાં ફસાઈ જવું કેટલું એક્સાઈટિંગ અને સાહજિક હોય છે. તેમના અનુભવો રજૂ કરતા કિસ્સાઓમાંથી તમને સેક્સ, સંબંધ, અને લગ્નજીવન વિશે ઘણું શીખવા-જાણવા ચોક્કસ મળશે. કદાચ તમે તમારા લગ્ન અને સેક્સજીવનને આ પ્રકરણમાં રજૂ કરેલા કિસ્સાઓમાં પ્રતિબિંબાતું જોઈ શકશો. જે યુવક-યુવતીઓ લગ્નજીવનમાં હવે જોડાવાનાં છે એમને તો આ પ્રકરણ અત્યંત ઉપયોગી અને ઈન્સાઈટફૂલ સાબિત થશે.

જો તમે, અથવા તમારો જીવનસાથી કે કોઈ પણ વ્યક્તિ માટે પોર્ન એ સમસ્યા બની ગઈ હોય, તો આ પુસ્તક ખાસ તેમના માટે જ લખાયું છે. આ પુસ્તક માત્ર પોર્ન-યુઝર્સ માટે જ નથી, જે વ્યક્તિ પોર્ન જોવું પસંદ નથી કરતી એને પણ ઉપયોગી સાબિત થશે. કદાચ તેનો જીવનસાથી પોર્ન જોવું પસંદ કરતો હોય, પણ એને સમજાવવા કોઈ સંવાદ કરી સમજાવી શકાતી ન હોય, તો આ પ્રકરણ તેમને ચોક્કસ મદદરૂપ થશે.

પ્રકરણ – **6** [પોર્ન-મુક્ત, હિલિંગ સેક્સ્યુઆલિટી અને રિગેઇન ઇન્ટિમસી] –

જો તમે પોર્ન સાથે જોડાયેલા હોવ, અને નિરાશા, એકલતા કે અસહાયતા અનુભવતા હોવ, તો આ પ્રકરણ તમને સફળતાપૂર્વક પોર્ન-મુક્ત થવા માટે, સેક્સ્યુઅલ હિલિંગ માટે, અને જીવનસાથી સાથેનો ભાવનાત્મક સંબંધ ખીલવવા ચોક્કસ મદદરૂપ થશે. પોર્ન-મુક્ત થવું બિલકુલ શક્ય છે અને એના વિના પણ જીવન આનંદોલ્લાસથી જીવી શકાય છે. તમારી પોર્નજર્નીના અસ્ત માટે આ પ્રકરણ તમારા જીવનમાં આશાનો સૂર્યોદય ચોક્કસ કરશે...

ટૂંકમાં કહું તો આ પુસ્તકના તમામ પ્રકરણો તમને કોઈ થ્રિલર નવલકથા વાંચતાં હોવ એવો રોમાંચક અનુભવ કરાવશે. અધતન સંશોધનો, અભ્યાસો, પ્રયોગો, યુગલોના વાસ્તવિક જીવનના કિસ્સાઓ, ઇન્ટરવ્યૂઝ અને સત્યઘટનાઓ તમને શૉક ઉપર શૉક આપશે. કદાચ કેટલાક પોર્ન-પ્રેમીઓને આ પુસ્તકમાં રજૂ કરેલા કડવા સત્યનો ઘૂંટડો ગળા નીચે ઉતારવો જરાયે નહીં ગમે. તેમને આ પુસ્તકમાં મૂકેલાં વિષયો એક પછી એક એવા વસમા ઘા કરશે કે આ પુસ્તક તેમને બારી બહાર ફેંકી દેવાની કે ફાડી નાંખવાની ઈચ્છા થશે. –

જો ખરેખર આવું બન્યું, તો હું એ જાણીને અત્યંત ખુશખુશાલ થઈ ઊઠીશ કે મારે જ્યાં ઘા કરવો હતો બરાબર ત્યાં જ વાગ્યો છે! તેઓ જેમ જેમ આગળ વાંચતા જશે એમ એમ વધુ ભયભીત થતાં જશે, અને છેલ્લું પ્રકરણ વાંચશે ત્યારે ચોક્કસપણે ભયમુક્ત થઈ જશે. પોર્ન-મુક્ત થવા તેમને આ પુસ્તકમાં આશાનું સોનેરી કિરણપૂંજ દેખાશે એવું હું માનું છું. સંપૂર્ણ વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો પર આધારિત માહિતીથી લખાયેલું આ પુસ્તક તમને ચોક્કસ કંઇક નવું આપીને પૂરું થશે એનું હું અત્યારથી તમને વચન આપું છું.

જોકે, આ પુસ્તક તમને પોર્ન જોતાં બંધ કરી દેશે કે નહીં એ હું નથી જાણતો, પરંતુ એક વાત હું પૂરેપૂરા વિશ્વાસથી કહું છું કે, તમે આ પુસ્તક વાંચવાની શરૂઆત કરશો એ વખતે તમારા જે વિચારો અને માન્યતાઓ આ વિષય પર હશે એ આ પુસ્તકનું છેલ્લું પેજ વાંચ્યા પછી નહીં જ રહે! આ પુસ્તકના કેટલાક ઈન્સાઈટફૂલ વિષયો તમને વાંચતાં વાંચતાં પણ વિચારતા કરી મૂકશે અને પુસ્તકનું આખરી પેજ વાંચ્યા બાદ પણ તમારું મન આ પુસ્તકના વિચારોમાં જ ચકરાતું રહેશે. આ પુસ્તક તમારો દ્રષ્ટિકોણ ફક્ત પોર્નોગ્રાફી તરફ જ નહીં, બલ્કે જીવન તરફ, સંબંધ તરફ અને ભવિષ્યની જનરેશનના ભાવિ તરફ જોવાનો અભિગમ પણ ઘણાખરા અંશે ચોક્કસ બદલી મૂકશે!

જો તમે પોર્ન-મુક્ત થવા ઇચ્છતા હોવ અને ઘનિષ્ઠ લગ્નજીવન તથા સંતોષકારક સેક્સજીવન અપનાવવા ઇચ્છતા હોવ, તો આ પુસ્તક તમારી સમક્ષ હાથ લંબાવીને તમને મદદ કરવા તૈયાર ઊભું છે. હવે તમારા પર નિર્ભર છે કે તમે એની મદદ લેવા ઈચ્છો છો કે નહીં. આ પુસ્તક અત્યાર સુધીનાં પોર્ન વિષયક અંગ્રેજી પુસ્તકો કરતાં પણ સૌથી અધતન સંશોધનો, અભ્યાસો અને પોર્ન-મુક્ત થવાની અસરકારક ટેકનિક્સ સાથે લખાયેલું છે.

આ પુસ્તક વાંચીને તમારે નક્કી કરવાનું છે કે પોર્નોગ્રાફી તમારા માટે, તમારા પરિવાર માટે, સમાજ માટે, દેશ-દુનિયા માટે તથા ભવિષ્યની જનરેશન માટે સારું, ખરાબ કે બદતર? કોઈને બદલવા કે શિખામણ આપવાના હેતુ માટે આ પુસ્તક નથી લખ્યું. વાંચકો સમક્ષ પોર્નોગ્રાફીની નુકસાનકારક અસરો વિશેની વાસ્તવિકતા ખુલ્લી કરવા અને તેમને આ વિશે વિચારતા કરી મૂકવા માટે લખ્યું છે!

કુરુક્ષેત્રમાં અર્જુનને યુદ્ધ માટે તૈયાર કરવા ભગવાન શ્રીકૃષ્ણે અઢાર અધ્યાયના સાતસો શ્લોક કહ્યા બાદ પણ, તેમણે અંતિમ શ્લોકમાં યુદ્ધ કરવા અર્જુને ગાંડીવ ઉપાડવું કે નહીં એ નિર્ણય તેના પર છોડ્યો હતો. બસ, આવો જ ઉદ્દેશ આ પુસ્તકનો છે. ફરક માત્ર એટલો જ છે કે, ત્યાં યુદ્ધ માટેની વાત હતી અને અહીં પોર્ન માટેની વાત છે. Choice is up to you…

– પાર્થ ટોરોનીલ

Email Id: parthtoroneel@gmail.com

Website: www.parthtoroneel.com

અનુક્રમણિકા

Internet was given to us almost four dacades ago,

what have we done with it?

પ્રકરણ – 1
બ્રેઇન અને મોડર્ન ડ્રગ

"If sex is in the body it is fine, it's beautiful. It will just fall into its natural place where it belongs. The moment it enters in your mind it becomes a perversion. It has no business with your mind. It has something to do with your body."

– Jaggi Vasudev a.k.a Sadhguru (Indian Yogi, Mystic & Founder of Isha Foundation)

1.1 ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીએ કરેલો બદલાવ

ઇન્ટરનેટની શોધ 1983માં થઈ હતી અને 1990ના દાયકાના અંત ભાગ પહેલાં World Wide Web ધીરે ધીરે પબ્લિકલી ઉપલબ્ધ થવા લાગ્યું હતું. [1] 90ના દાયકાના અંતમાં જ્યારે ઇન્ટરનેટની ક્રાંતિ થવા લાગી, ત્યારે લોકો માટે માહિતી મેળવવાનો એક સરળ ઓનલાઈન માર્ગ બની ગયો હતો, ઇન્ટરનેટના વિકાસની સાથેસાથે 1993-94માં ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીનો પણ વધારો થવા લાગ્યો, અને એના એક વર્ષ બાદ, 1995માં ભારતમાં ઇન્ટરનેટ પબ્લિકલી ઉપલબ્ધ થયું. [2]

લગભગ ત્રણેક દાયકા પહેલાં પોર્નોગ્રાફી વિષય પર ક્યારેય પુસ્તક લખી શકાયું ન હોત, કારણ કે એ સમયે પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ આસાનીથી, પુષ્કળ નોવેલ્ટી સાથે, અને ઘેર બેઠાં બેઠાં ઉપલબ્ધ નહોતું થતું. આજના હાઈ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ યુગમાં દરેક પ્રકારના પોર્નની નોવેલ્ટી કમ્પ્યૂટર, સ્માર્ટફોન કે ટેબલેટ્સમાં એકદમ આસાનીથી, બિલકુલ મફતમાં, અને પૂરી પ્રાઇવેસી સાથે ચોવીસે કલાક ઉપલબ્ધ હોય છે!

જોકે, ઇન્ટરનેટ પહેલાં પણ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ ઉપલબ્ધ હતું જ – 1953માં, હ્યુજ હેફનરે અડલ્ટ મેગેઝિન 'પ્લેબોય'ની પ્રથમ કોપી પ્રકાશિત કરી હતી. હેફનરે તેમાં આદરણીય લેખકો દ્વારા લખાયેલા સાહિત્યની બાજુમાં પોર્નોગ્રાફિક ફોટોઝ મૂકીને પોર્નને મેઇનસ્ટ્રીમ કરવાનું પહેલું પગલું લીધું હતું. ત્યાર બાદ કેટલાંક ચોક્કસ થિયેટર્સમાં X-rated મુવીઝનું સ્ક્રીનિંગ પણ થતું હતું. 80ના દાયકામાં VCRs પણ ઉપલબ્ધ થવા લાગ્યાં, એટલે અડલ્ટ લોકોને પહેલાં ખાનગી થિયેટર્સમાં પોર્ન જોવા જવું પડતું એના બદલે TVમાં ઘરે બેઠાં પોર્ન જોવાની સગવડ મળી ગઈ. ટેક્નોલોજીનો આવિષ્કાર થતો ગયો એમ એમ એકથી વધુ પોર્ન ફિલ્મો જોવાનો માર્ગ ખૂલવા લાગ્યો, અને ત્યાર બાદ ઇન્ટરનેટે બધું જ બદલી દીધું. [3]

ખરેખર તો છેલ્લાં 150 વર્ષમાં ટેક્નોલોજીના આવિષ્કારમાં પોર્નોગ્રાફી સૌથી મોટી ભૂમિકા ભજવતું આવ્યું છે. આજે આપણે ક્રેડિટ કાર્ડ દ્વારા પૈસાની ઓનલાઇન ચુકવણી કરીએ છીએ એ સગવડ પણ પોર્નના લીધે જ શક્ય બની છે. પોર્ન વેબસાઇટ્સ પર ક્રેડિટ કાર્ડ દ્વારા પૈસાના ટ્રાન્સેક્શન માટે Richard Gordon સૌથી પહેલો ક્રેડિટ કાર્ડનો ખોજનાર (pioneer) માણસ હતો. ઇન્ટરનેટના ફેલાવામાં ભારે ધક્કો પોર્નોગ્રાફિક વેબસાઇટ્સ દ્વારા જ લાગ્યો હતો. પોર્નોગ્રાફીએ ફોટોગ્રાફથી લઈને ફિલ્મ પ્રોજેક્ટર સુધી, હેન્ડહેલ્ડ વિડિયો કેમેરાથી

લઈને VHS ટેપ્સ સુધી, DVDsથી લઈને HD video સુધી, વર્લ્ડ વાઇડ વેબથી લઈને સ્માર્ટફોન સુધી, 1080pથી લઈને 4k ultra-hd સ્ટ્રીમિંગ સુધી, અને આજે virtual reality (VR) અને augmented reality (AR)ના ફેલાવામાં પણ ઈંધણ સીંચી રહ્યું છે. પોર્નોગ્રાફી કોઈ પણ નવી ટેક્નોલોજીનો ફેલાવો કરવા માટે ઉદ્દીપક જેવું કામ કરતું આવ્યું છે.

જોકે, હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટના આગમન સાથે અસંખ્ય પોર્ન ઈમેજીસ અને વિડિયોઝ તત્ક્ષણ અને બિલકુલ મફતમાં ઉપલબ્ધ થવાનું શરૂ થઈ ચૂક્યું હતું. જેના પરિણામે, પોર્ન ખૂબ ઝડપથી પુરુષોની મુખ્ય પસંદગી માટેનું ઓનલાઇન માધ્યમ બની ગયું. ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીના વપરાશનો ગ્રાફ દિન-પ્રતિદિન સતત વધતો જ રહ્યો છે.

જેમ જેમ ઇન્ટરનેટ કનેક્શનનો વ્યાપ અને ઝડપ વધવા લાગ્યાં, એમ એમ પોર્ન સાઇટ્સ પર વેબટ્રાફિક અને નવા નવા પોર્નની ડિમાન્ડ વધવા લાગી. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી તેમની સાઇટ્સ પર મબલક પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ ઉપલબ્ધ કરવા લાગી. 2006માં કેટલીક વેબસાઇટ્સ પર 'High Definition Porn Video' મફત ઉપલબ્ધ થવા લાગ્યાં. 1998 અને 2007ના સમયગાળામાં પોર્નોગ્રાફિક સાઇટ્સમાં 1800% જેટલો હરણફાળ વધારો થયો. [4] 2004 સુધીમાં તો પોર્ન સાઇટ્સ પરના વિઝિટર્સની સંખ્યા Google, Yahoo!, અને MSN સર્ચ એન્જિન્સના કુલ વિઝિટર્સની સંખ્યા કરતાં પણ વધુ હતી. પોર્ન દુનિયાનો સૌથી મોટો બિઝનેસ બની ગયો હતો. 30% ઇન્ટરનેટ કન્ટેન્ટ માત્ર પોર્નોગ્રાફી સંબંધિત હતું. વર્લ્ડવાઈડ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી Microsoft, Google, Amazon, eBay, Yahoo!, Apple, Netflix, અને Earthlinkની કુલ કમાણી કરતાં પણ વધુ કમાવા લાગી હતી. [5]

જેમજેમ ઇન્ટરનેટ પોર્નની ડિમાન્ડ વધતી ગઈ તેમતેમ પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ વધુ હાર્ડકોર, એક્સ્ટ્રીમ અને ફેટિશિસ્ટિક [1] થવા લાગ્યું. દરેક પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ ઉપલબ્ધ થવા લાગ્યાં. કેટલીક કેટેગરીઝના પોર્ન વિડિયોઝ વ્યુવર્સે ઈમેજીન પણ ન કર્યા હોય એવા અપલોડ થવા લાગ્યાં. વ્યુઅર્સ જુએ ત્યારે એને ખ્યાલ આવે કે આવા પ્રકારની સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ પણ થતી હોય છે!

દુનિયાનાં પ્રખ્યાત મનોચિકિત્સક, મનોવિશ્લેષક, અને સંશોધક Dr. Norman Doidge તેમના બેસ્ટ સેલિંગ પુસ્તક The Brain That Changes Itselfમાં લખે છે, "30 વર્ષ પહેલાં, 'હાર્ડકોર' પોર્નોગ્રાફીનો અર્થ સામાન્ય રીતે બે ઉત્તેજિત પાર્ટનર્સનાં જનનાંગો પ્રદર્શિત કરીને તેમની વચ્ચે થતાં સેક્સ્યુઅલ સંબંધને દર્શાવવાનો હતો. અને 'સોફ્ટકોર' પોર્નોગ્રાફીનો અર્થ સ્ત્રીઓના ફોટોઝ અર્ધ-રોમેન્ટિક સેટિંગમાં હોય, વિવિધ સ્થિતિમાં કપડાં ઉતારવાં, સ્તન અને નિતંબ દર્શાવવા જેવી 'ઉત્તેજક' ક્રિયાઓ દર્શાવવાનો હતો. જ્યારે હવે હાર્ડકોર પોર્ન સમય સાથે ઘણું બદલાઈ ગયું છે, તેમાં બતાવાતી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝમાં sadomasochistic [2] થીમ્સના – જબરદસ્તીથી થતું સેક્સ, સ્ત્રીના ચહેરા ઇજેક્યુલેશન, અને ઝનૂનપૂર્વક થતું ગુદામૈથુન, મુખમૈથુન, અને નફરત-ધિક્કાર તથા અપમાનિત કરીને સેક્સ થતું હોય છે. હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફી હવે દુનિયાભરની વિકૃતતા દર્શાવે છે, જ્યારે સોફ્ટકોર પોર્ન એ થોડા દાયકાઓ પહેલાં જે 'હાર્ડકોર' પોર્ન ગણાતું હતું એની વ્યાખ્યામાં ઢળી ચૂક્યું છે એમ કહીએ તો બિલકુલ અતિશયોક્તિ નહીં કહેવાય. સોફ્ટકોર પોર્નમાં પેનેટ્રેશનનું સ્પષ્ટ ક્લોઝ-અપ અને રફ સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ દર્શાવાય છે. હાર્ડકોરની વધતી જતી ડિમાન્ડને લીધે સોફ્ટકોર પોર્નમાં મેલ-પોર્નસ્ટાર્સનું વર્તન અને સેક્સ-એક્ટ્સ ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સ તરફ વધુ ડોમિનેટિંગ, ડિગ્રેડિંગ (અપમાનજનક) અને ડિહ્યુમનાઇઝિંગ (અમાનવીય) બન્યા છે. આજના

મેઇનસ્ટ્રીમ મીડિયામાં પોર્નોગ્રાફીએ લગભગ બધાનું પોર્નિફિકેશન કરી દીધું છે. જેમાં, ટેલિવિઝન, એડવર્ટાઇઝમેન્ટ, ટીવી શો અને મુવીઝનો પણ સમાવેશ થાય છે.” [6]

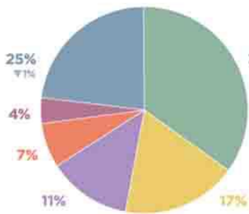
આજના હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ યુગમાં માત્ર અડલ્ટ વ્યુઅર્સ જ પોર્ન જોતા નથી, પરંતુ ઘણાં બાળકો પણ તેમના ઘરમાં 24 કલાક ઉપલબ્ધ હોય એવી ડિવાઇસમાં પોર્ન જુએ છે. કિશોર વયમાં આજે પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થવું સામાન્ય બની ગયું છે. તેઓ સર્ચ એન્જિનમાં ફક્ત ‘Porn’ શબ્દ લખી ગૂગલ-ઇમેજ સર્ચ કરશે, તો પણ તરત જ હાર્ડકોર પોર્નની ઈમેજીસ સ્ક્રીન પર લોડ થવા લાગશે.

ભારતમાં 13 વર્ષથી ઓછી ઉંમરનાં 300 બાળકોના સર્વેમાં, 67% બાળકોએ કબૂલ્યું કે તેમણે સ્માર્ટફોન દ્વારા પહેલીવાર પોર્ન જોયું હતું. [7] ભારતની 6 હાઇ સ્કૂલના 750 વિદ્યાર્થીઓમાંથી 80% પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ ચૂક્યા છે; અને એમાં 13.5% ભારે પોર્ન-ઍડિક્ટ બની ચૂક્યા છે. [8] સરેરાશ 11 વર્ષની ઉંમરે બાળકો પોર્નોગ્રાફી સાથે પહેલીવાર એક્સપોઝ થતાં હોય છે. ભવિષ્યમાં 14 વર્ષની ઉંમરે 94% બાળકો પોર્ન જોતા થઈ જશે. [9]

જોકે, આજના ઇન્ટરનેટ અને સ્માર્ટફોનના યુગમાં અડલ્ટ વર્ગ પુષ્કળ પ્રમાણમાં પોર્ન જુએ છે. પોર્નહબના 2019ના વાર્ષિક સ્ટેટિક્સ મુજબ, 18થી 34 વર્ષની વય તરફથી મળેલ પોર્નહબ પરનો સંયુક્ત ટ્રાફિક 61% જેટલો હતો. અને ફક્ત ભારતના સરેરાશ 30 વર્ષના વિઝિટર્સ તરફથી મળેલ સંયુક્ત ટ્રાફિક 85% જેટલો હતો. [10]

2019 Pornhub Visitors

Age of Pornhub Visitors

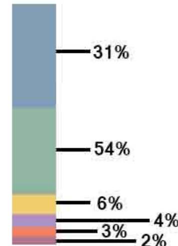


36 years old

Average Age of Pornhub Visitors



India's Pornhub Visitors



[F-1]

2019માં વિશ્વભરના પોર્નહબ વિઝિટર્સ:

18થી 24વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 25% | 25થી 34 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 36% | 35થી 44 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 17% | 45થી 54 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 11% | 55થી 64 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 7% | 65+ વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 4%

2019માં ભારતના પોર્નહબ વિઝિટર્સ:

18થી 24વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 31% (દુનિયાનાં બધા દેશો કરતાં સૌથી વધુ યંગ પોર્ન વિઝિટર્સ ભારત તરફથી મળ્યા છે! – સતત 2016, 2017, 2018 અને 2019માં

પણ!) | 25થી 34 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 54% | 35થી 44 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 6% | 45થી 54 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 4% | 55થી 64 વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 3% | 65+ વર્ષના પોર્નહબ વિઝિટર્સ: 2%

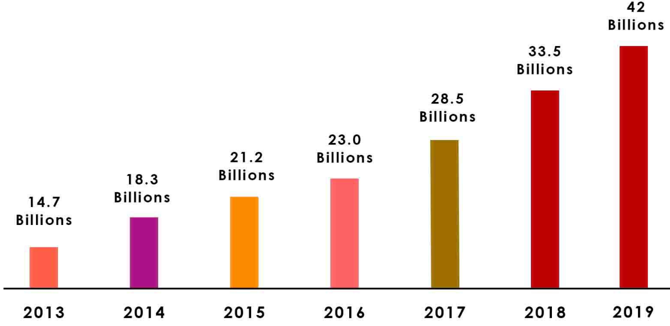
ઇન્ટરનેટ પોર્ન-વ્યુઅર્સની સંખ્યા દરરોજ વધી રહી છે. 9-10 વર્ષનાં બાળકો અને તરુણો પણ આ મનોરંજનથી હવે તો પરિચિત થતા જાય છે. વધુ ને વધુ હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલની ડિમાન્ડ દિવસે દિવસે વધતી જાય છે. વ્યુઅર્સની ડિમાન્ડ મુજબનું મટીરિયલ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી દરરોજ તેમની પોર્ન સાઇટ્સ પર અપલોડ કરતી રહે છે. દિન-પ્રતિદિન વ્યુઅર્સની પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ માણવાની પસંદગી પહેલાં કરતાં ઉત્તરોત્તર એક્સ્ટ્રીમ થતી જાય છે. ઇન્ટરનેટ પોર્નને યુનિક અને ઍડિક્ટિવ બનાવતાં મુખ્ય ચાર કારણો છે:

1. ઇન્ટરનેટ પોર્ન દરેક પ્રકારના સેક્સની મફતમાં નોવેલ્ટી આપે છે.
2. Triple A: annonamity (અનામી), affordability (પોસાય), અને accessibility (સુલભ).
3. ઇન્ટરનેટ પોર્ન જોવા માટે કોઈ શારીરિક મર્યાદાઓ નથી.
4. નશાકારક પદાર્થોની જેમ, ઇન્ટરનેટ પોર્ન બ્રેઇનમાં સંતોષ મળ્યાની અને અણગમાની સિસ્ટમને એક્ટિવેટ (સક્રિય) નથી કરતું.

ઇન્ટરનેટનો આવિષ્કાર થયો એની પહેલાં કેટલાંક યુગલો તેમના સેક્સજીવનને ‘સ્પાઇસ અપ’ કરવા માટે ઇરોટિક મેગેઝિન્સ કે પછી પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ જોવા X-rated CDs ખરીદીને VHS/VCR અને Tvનો ઉપયોગ કરતાં. જોકે, એ વખતે આ પ્રકારના મટીરિયલની પણ એક મર્યાદા હતી. ઘરમાં બાળકો અને પેરેન્ટ્સની નજરથી છુપાવી રાખવું પડતું. જ્યારે આજે તો દરેકની પાસે પોતાની પ્રાઈવેટ ડિવાઇસ છે, અને એમાં હરણવેગું ઇન્ટરનેટ દોડતું હોય છે. લાખો-કરોડો પોર્નોગ્રાફિક વેબસાઇટ્સ પર અસંખ્ય વિડિયોઝ માત્ર બે-ત્રણ ક્લિક્સ જ દૂર હોય છે. એ પણ બિલકુલ મફત, ભરપૂર નોવેલ્ટી સાથે, ગમે તે સમયે અને પૂરી પ્રાઇવેસી સાથે ડાઉનલોડ કરી શકાય છે!

ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીએ લોકોની સેક્સ્યુઅલ રુચિ અને પસંદગી પણ બદલી નાખી છે. દરરોજ નવું નવું અપલોડ થતું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ લોકોમાં પ્રબળ પ્રલોભન જન્માવી રહ્યું છે. છેલ્લાં 10-12 વર્ષમાં પોર્નોગ્રાફી જોવાનો ગ્રાફ સતત વધતો જ રહ્યો છે. ગઈકાલ કરતાં આજે પોર્ન-યુઝર્સ વધારે છે, અને આજના પોર્ન-યુઝર્સ કરતાં આવતીકાલે વધારે હશે જ...

2019માં પોર્નહબ પર કુલ 42 બિલિયન વિઝિટર્સ લટાર મારી ગયા. દૈનિક સરેરાશ મુજબ 115 મિલિયન વિઝિટર્સ દરરોજ અને દર મિનિટે 80,032 વિઝિટર્સે મુલાકાત લીધી હતી. દર વર્ષે પોર્નહબ પર જેટલું પોર્ન સર્ચ થાય છે એના આંકડા પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે, લોકોમાં પોર્ન જોવાનું આકર્ષણ દર વર્ષે વધતું જાય છે. નીચેના આંકડાઓનો ગ્રાફ (F-2) જુઓ:



[F-2]

Dr. Laurieના મત અનુસાર, "ટેમ્પરરી 'તણાવ' દૂર કરવા દુનિયાભરના લોકોમાં પોર્ન જોવાની સંખ્યા જેટલી ઝડપે વધી રહી છે, એટલી ઝડપ પહેલાં ક્યારેય નોંધાઈ નહોતી! પોર્ન ફેન્ટસી તેમને વાસ્તવિકતાથી ડિસકનેક્ટ કરી તેમની પસંદગી મુજબની સેક્સ-ફેન્ટસીમાં ધુબાકો મરાવી બે ઘડી મદહોશ કરી મૂકે છે." [11]

પરંતુ પોર્નોગ્રાફી પોર્ન-વ્યુઅર્સની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર, જીવન પર, સંબંધો પર અને માનસિકતા પર કેવો નુકસાનકારક પ્રભાવ પાડે છે એની વિશે મોટા ભાગના લોકોને કશી જ ખબર હોતી નથી. એમને બસ એટલી જ ખબર હોય છે કે – 'આ સ્ક્રીન પર થતાં સેક્સ સીનને જોઈને હું સેક્સ્યુઅલી વધુ ઉત્તેજિત થાઉં છું; અને હસ્તમૈથુન કરવા માટે મને રેડીમેડ ફેન્ટસી મળી રહે છે.' – પણ પોર્ન તેમના બ્રેઇનની મિકેનિઝમ કેવી રીતે બદલી મૂકે છે અને પોર્ન-ઍડિક્ટ બનાવી દે છે એનાથી તેઓ બિલકુલ અજાણ હોય છે.

લાખો-કરોડો પોર્ન સાઇટ્સ પર નોવેલ્ટીથી ભરચક પોર્ન વિડિયોઝ બિલકુલ નિ:શુલ્ક ભાવે ઉપલબ્ધ હોય છે—અને આ કારણને લીધે વ્યુઅર્સની જિજ્ઞાસા નવું પોર્ન જોવા માટે હંમેશાં છંછેડાયેલી અને અતૃપ્ત જ રહે છે. થોડાક દિવસ સુધી પોર્ન ન જોયું હોય તો તેમના મનમાં સેક્સ્યુઅલ વિચારોનો વંટોળ ફૂંકાવા લાગે છે. દરેક પોર્ન-વ્યુવર આવી પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થતો જ હોય છે, અને તે પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા પર સંયમ રાખી શકતો નથી. 'પોર્ન જોવું તો નોર્મલ છે. બધાયે જોતા જ હોય છે ને!' કહીને પોતાની જાતને પોર્ન જોવા પ્રોત્સાહિત કરતો રહે છે.

પોર્નની જેમ જ 1960માં ટોબેકો (તમાકુ) લોકોમાં સોશિયલી સ્વીકાર્ય (અથવા તો સામાન્ય) વ્યસન ગણાતું હતું, કારણ કે ત્યારે ટોબેકો કેન્સર જેવો જીવલેણ રોગ શરીરમાં પેદા કરી શકે છે એ વિશેનું નક્કર સંશોધન નહોતું થયું, એટલે લોકોને ટોબેકોની નુકસાનકારક અસરોની કશી ખબર જ નહોતી. ઘણા દાયકાઓ બાદ ટોબેકો સ્વાસ્થ્ય માટે હાનિકારક છે એની સંશોધન આધારિત જાણકારી સાબિત થઈ, ત્યાર બાદ લોકોમાં 'Tobacco can causes cancer'ની જાગૃતતા ફેલાઈ. –

જ્યારે આજે, પોર્ન વિશે કેટલાયે અભ્યાસો અને સંશોધનો થઈ ચૂક્યાં છે; અને એના દ્વારા નક્કર રીતે સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે પોર્ન નુકસાનકારક ઍડિક્શન છે. મોટા ભાગના લોકો

આ વિશે ખાસ કશું જાણતા નથી, અને કેટલાક તો જાણવા જ ઇચ્છતા નથી, કારણ કે એમને પોર્ન જોવાની મજા પડે છે! આજે જે લોકો ટોબેકો કે સ્મોકિંગનો નશો કરે છે એમને ખ્યાલ હોય જ છે કે, આ નશાથી શરીરમાં કેન્સર થવાની સંભાવના વધવાની છે, છતાં 'જ્યારે થશે ત્યારે થઈ પડશે!' એમ વિચારી તેઓ પોતાનું વ્યસન ચાલુ રાખતા હોય છે. એ પછી એમનું વ્યસન કહો કે એન્જોયમેન્ટ. ટોબેકો અને સ્મોકિંગના સેવનથી અનેક લોકો કેન્સરથી પીડાઈને મૃત્યુ પામ્યા છે. જોકે, આ વ્યસનની સચોટ સાબિતી દાયકાઓ પછી થઈ, પરંતુ આ 'ઇન્ટરનેટ પોર્ન'નો કીડો તો લોકોમાં છેલ્લાં વીસ-પચ્ચીસ વર્ષથી જ ખદબદી રહ્યો છે!

તમે કદાચ કહેશો કે, 'સ્મોકિંગ, ટોબેકો, આલ્કોહોલ, કોકેઈન અને ડ્રગ્સ જેવા પદાર્થોથી તો ચાલો માન્યું કે એનાથી શરીરને નુકસાન થાય છે, પરંતુ પોર્ન ક્યાં પદાર્થ છે? પોર્નને સ્મોક નથી કરાતું, ડ્રિંક નથી કરાતું, સૂંઘી નથી શકાતું કે નથી નિડલ્સથી ઈન્જેક્ટ કરીને શરીરમાં લઈ શકાતું! તો પછી પોર્ન શરીરને નુકસાન કરે કેવી રીતે!?' –

વેલ, દરેકના મનમાં આ પ્રશ્ન જન્મવો સ્વાભાવિક છે. આનો જવાબ આગળ વાંચશો ત્યારે તમને સમજાઈ જશે...

1.2 શું પોર્ન ખરેખર ઍડિક્શન છે?

કુલ 174થી પણ વધુ ન્યુરોલોજિકલ સાયન્સ પર આધારિત અભ્યાસો અને સંશોધનો (MRI, fMRI, અને EEG જેવી) વિવિધ ટેક્નોલોજીની મદદ લઈ ઇન્ટરનેટ પોર્ન ઍડિક્શનની વાસ્તવિકતાને પૂરેપૂરું મજબૂત સમર્થન કરે છે. [12] આ બધા અભ્યાસો અને સંશોધનો Cambridge, Yale, અને the Max Planck જેવી ખ્યાતનામ સંસ્થાઓમાં થયેલાં છે. દુનિયાનાં ટોપમોસ્ટ ન્યુરોસાયન્ટિસ્ટ્સ દ્વારા લખાયેલા ડઝનેક રિવ્યુઝ, જે પોર્નના ઍડિક્શનની વાસ્તવિકતાને પણ સ્વીકારે છે. [13]

વર્ષો પહેલાં ટોબેકો ઇન્ડસ્ટ્રી લોકોને સમજાવતી હતી કે, સ્મોકિંગ કે તમાકુની શરીર પર કોઈ હાનિકારક અસર થતી નથી. આ જ રીતે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી અને તેના સમર્થકો પોર્નોગ્રાફીનું સામાજિક રીતે સામન્યીકરણ કરી પોર્ન હાનિકારક નથી એવું લોકોના મનમાં ઠસાવે છે. કેટલાક પોર્ન-સમર્થકો તો એમ કહે છે કે 'પોર્ન બિનહાનિકારક મનોરંજન છે અને સેક્સજીવનને સ્પાઇસ અપ કરે છે...' આ સમર્થકો માત્ર હવામાં દાવો કરી રહ્યા હોય છે. તેમની તમામ દલીલો નપુંસક હોય છે. તેમની પાસે વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો કે અભ્યાસોનો કોઈ ઠોસ રેફરન્સ કે પુરાવો નથી હોતો.

તેઓ એટલા માટે પોર્નનું સમર્થન કરતાં હોય છે કારણ કે એમને પોર્ન જોવું પસંદ હોય છે. તેઓ પોર્ન જોયા વિના લાંબો સમય રહી શકતા નથી. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને અભ્યાસો સામે આ પોર્ન-સમર્થકો આંખ આડા કાન કરીને જે લોકો પોર્ન જોવામાં અવઢવ અનુભવતા હોય છે એમને પણ પોર્ન-પ્રવચન આપી પોર્ન જોવા પ્રોત્સાહિત કરી લેતા હોય છે, અથવા કેટલાક લોકો ગાડરિયા પ્રવાહમાં વહી જતાં હોય છે. તમે કદાચ કહેશો કે, 'સાંભળ ભાઈ, જો પોર્ન ખરાબ હોય, તો લોકો પોર્નનું સમર્થન શું કામ કરતાં હશે? દુનિયા કંઈ ગાંડી થોડી છે!'

ના. દુનિયા ગાંડી નથી. પણ દુનિયાનાં લોકોને જેમાં મોજ આવતી હોય એના પાછળ વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં ઓબ્સેસ ચોક્કસ થઈ જતા હોય છે. અને એવું ક્યારેય સમજી ન લેવું કે મેજોરિટી જે ગ્રુપની સૌથી વધુ હોય એ ગ્રુપ હંમેશાં સાચું જ હોય. દુનિયામાં અસફળ અને

સફળ લોકોમાંથી કયા લોકોની સંખ્યા સૌથી વધુ છે? દેખીતી વાત છે કે દુનિયામાં સફળ લોકોની સંખ્યા કરતાં અસફળ લોકોની સંખ્યા સૌથી વધુ છે. તો શું એનો મતલબ એમ કે, અસફળ લોકો જ જીવનને ખરા અર્થમાં જીવી રહ્યા છે?

World Health Organization (WHO)ના 2007ના સ્ટેટિક્સ મુજબ: અમેરિકાના 74.1% ઓવરવેઇટ અડલ્ટ્સ છે. [14] અને NHANESના સ્ટેટિક્સ મુજબ, 2013-2014માં USના અડલ્ટ્સની અંદાજિત ટકાવારીમાં 70.2% લોકો ઓવરવેઇટ અને ઓબિસિટીની બીમારીથી પીડાય છે. [15] – તો આનો અર્થ એમ કે આ મેદસ્વી લોકો જ શરીરને સ્વસ્થ રાખવાની સાચી વ્યાખ્યા જાણે છે, એમ?

અમેરિકા જેવા હેલ્થ કોન્સિયસ દેશના લગભગ પોણા ભાગના અડલ્ટ્સ મેદસ્વી છે, તો શું એમને સ્વસ્થ રહેવાની ખબર નહીં પડતી હોય? ખબર તો દરેકને પડે જ છે! સાથેસાથે જંકફૂડ ખાવાની પણ મોજ પડે છે! કહેવાનો અર્થ, લોકોને જેમાં મોજ પડતી હોય અને પોતાની ઈચ્છાઓનું પોષણ થતું હોય એ કરવામાં જ રસ હોય છે. એટલે મેજોરિટી જે ગ્રુપની સૌથી વધુ હોય એ હંમેશાં સાચું જ હોય એવા ભ્રમમાં ક્યારેય રહેવું નહીં!

હવે પોર્ન-સમર્થકોની વાત પર આવીએ. પોર્નની તરફદારી પાછળની સાયકોલોજી નીચેની ચાર ઇફેક્ટ્સ પરથી સમજીએ:

1. Bandwagon Effect

Bandwagon effect એ સાઇકોલોજિકલ ઘટના છે, જેમાં વ્યક્તિ એ કરે છે જે મોટા ભાગના લોકો કરી રહ્યા હોય. પોતાની એમાં શી માન્યતા કે શો વિચાર છે એની પરવા કર્યા વિના એમાં એ ભળી જાય છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો ગાડરિયો પ્રવાહ!

દાખલા તરીકે, બાર સાયન્સ બાદ બધા એન્જિનિયરિંગ કૉલેજમાં જ એડમિશન લેતા હોય છે એટલે મારે પણ એમાં જ એડમિશન લેવું છે (પોતાને શું બનવું છે, શું કરવું ગમે છે એ વિશે વિચાર્યા વિના). ચૂંટણીમાં જે નેતાનું નામ અને કામ લોકોના મોઢે સૌથી વધુ વખણાતું હોય, અને વોટ પણ એમને જ આપતા હોય, તો પછી આપણે પણ એ નિશાન પર જ અંગુઠો દબાવવો છે. (ભલે પછી એ નેતાનો ચહેરો પહેલીવાર જ જોયો હોય!)

આ પ્રકારનું વર્તન અને માન્યતા લોકોને ગાડરિયા પ્રવાહમાં ધકેલી મૂકે છે. પોર્નમાં પણ bandwagon effect ઘણી અસર કરતી હોય છે. મિત્રો કહે કે, 'પોર્ન જોવું નોર્મલ છે. એનાથી કશું ના થાય. બધા જોતાં જ હોય છે.' એટલે આપણે એ વાત સ્વીકારી લઈ બિન્દાસ થઈને પોર્ન જોતાં થઈ જઈએ છીએ. પોર્ન આપણા જીવન અને સંબધો પર કેવી ખરાબ અસર પાડશે એની પરવા કર્યા વિના. આપણાં માટે શું યોગ્ય છે અને શું અયોગ્ય એ વિશે આપણે જાગૃત થઈને શું વિચારવું ન જોઈએ?

મોટા ભાગના લોકો એવા જ ભ્રમમાં હોય છે કે આટલા બધા લોકો પોર્ન જુએ છે એટલે નક્કી પોર્ન જોવું નોર્મલ જ હશે, અથવા તો, કમસે કમ સ્વીકારવા યોગ્ય તો હોવું જ જોઈએ! – લોકોની વર્તણૂક 'trends and fads' ફોલો કરવાની હોય છે.

આ સાયકોલોજિકલ ઇફેક્ટના લોકો પોતાનાં વિચાર, માન્યતા, મૂલ્યો, વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને અભ્યાસોને નેવે મૂકીને મેજોરિટીમાં ભળી જવાનું મોટા ભાગે પસંદ કરતાં હોય છે. જો વ્યક્તિ પોતે જે કરવા થનગની રહી છે એના વિશે તટસ્થ રીતે વિચારે તો જ 'ગાડરિયા

પ્રવાહ'માંથી નીકળી પોતાના માટે શું યોગ્ય છે એ ચોક્કસ નક્કી કરી શકે છે.

2. Observational Selection Bias

Observational selection bias એ જ્યારે આપણાં મનમાં કોઈ વિચાર, વસ્તુ કે ક્રિયા સતત ઘુમરાતી રહેતી હોય એને આપણે રોજિંદા જીવનમાં સામાન્ય કરતાં વધુ વખત નોટિસ કરવા લાગીએ છીએ.

દાખલા તરીકે, તમે કોઈ એક સોંગ સાંભળ્યું અને પછી તમે ગમે ત્યાં જાવ ત્યાં એ સોંગ વાગતું જ સંભળાય. એવું નથી હોતું કે એ વસ્તુ બધી જગ્યાએ બની રહી છે, પણ તમારા બ્રેઇનમાં ઘુમરાતી વસ્તુઓ તરત એને નોટિસ કરી લે છે જે મોટા ભાગના લોકો નોટિસ નથી કરતાં, કારણ કે એમના દિમાગમાં કશુંક બીજું ચાલતું હોય છે.

તમારે લેટેસ્ટ આઇફોન ખરીદવો છે પણ ખૂબ મોંઘો છે. તમે ઇન્ટરનેટ પર ઘણી વાર સર્ચ કરીને તેનાં સ્પેસિફિકેશન વાંચી દીધાં, યુટ્યુબ પર વિડિયોઝ જોઈ લીધા. તમારા દિમાગમાં આઇફોનના જ વિચારો ઘુમ્યા કરે છે. પછી તમે બહાર જશો ત્યારે બીજાં કેટલાંયે બેનર્સ લાગેલાં હશે, પણ તમારી નજર આઇફોન પર જ પડશે. તમને એવું લાગશે કે યાર, જ્યાં જુઓ ત્યાં આઇફોન જ આઇફોન છે. બધા આઇફોન પાછળ જ ગાંડા છે! લેવો હોય તો આઇફોન જ લેવાય! જોરદાર ડિમાન્ડ છે હોં બાકી!

પોર્નોગ્રાફીના કિસ્સામાં પણ એવું જ છે. વ્યક્તિનું બ્રેઇન પોર્નમાં રચ્યુંપચ્યું રહેતું હોય એને ચારેય બાજુ પોર્નોગ્રાફી સંબંધિત કન્ટેન્ટ કે ફેન્ટસી જ દેખાતી હોય છે. એને એમ હોય કે મારી જેમ લોકો પણ બસ પોર્ન પાછળ જ પડ્યા છે. 'પોર્ન જોવું તો સાવ નોર્મલ છે' એવું તે અર્ધજાગૃતપણે સ્વીકારી લેતી હોય છે.

3. Self-Serving Bias

Self-serving biasમાં જો સફળતા મળી, તો એ મારા કારણે અને જો નિષ્ફળતા મળી તો કોઈ બીજાની ભૂલને કારણે. વ્યક્તિની વર્તણૂક સ્વ-બચાવ કરવાની બની જાય છે.

દાખલા તરીકે, જો મારી પ્રોડક્ટનો સેલ્સ ટાર્ગેટ પૂરો થયો, તો એ મારી મહેનતને કારણે, પણ જો સેલ્સ ટાર્ગેટ પૂરો ન થયો, તો એનું કારણ ઇકોનોમી ખરાબ છે.

જ્યારે ઈચ્છા થાય ત્યારે હું પોર્ન જોઈ લઉં છું પણ હું પોર્ન-ઍડિક્ટ નથી. હું તો ક્યારેય પોર્ન-ઍડિક્ટ ના થાઉં! એ તો જે લોકો ખૂબ પોર્ન જોતાં હોય, એ બધા પોર્ન ઍડિક્ટેડ કહેવાય.

એ વ્યક્તિ માટે પોર્ન જરૂરિયાત અને મજબૂરી બંને બની ગયું હોય છતાં પોતે પોર્ન-ઍડિક્ટ બની ગઈ છે એ વાત સ્વીકારવા તૈયાર થતી નથી. પોતે નોર્મલ છે એવું જ કહે છે.

4. In-group Bias

In-group biasમાં લોકોની વર્તણૂક તેમના પોતાના ગ્રુપના લોકોની તરફદારી કરી પોતાનું ગ્રુપ ચઢિયાતું છે એવો દાવો કરતું હોય છે. આ બાયસમાં બંને ગ્રુપના લોકોનો ભારે પ્રભાવ એકબીજાના ગ્રુપ અને વર્તન પર પડતો હોય છે.

દાખલા તરીકે, મુંબઇ ઇન્ડિયન્સ અને કોલકત્તા નાઈટ રાઈડર્સ ગ્રુપના સમર્થકો પોતપોતાના ગ્રુપની તરફદારી કરી પોતાની જ ટીમ જીતશે એમ કહી બીજા ગ્રુપને ઊતરતું પાડવાની હોડમાં લાગી જાય છે.

સંશોધકોના કહેવા મુજબ, પોતાની જાતને (કે પ્રવૃત્તિને) બચાવવા માટે અને આત્મવિશ્વાસ વધારવા માટે In-group biasના લોકો મોટી ભૂમિકા ભજવતા હોય છે, જેમાં ઘણા લોકો પોતાના જીવન માટે શું સારું કે ખરાબ એ જોયા વિના પોતાનો ફાયદો અને ઈચ્છાઓ જે ગ્રુપમાં પોષાતાં હોય એવું ગ્રુપ પસંદ કરી એમાં જોડાઈ જાય છે, જેનો ગેરફાયદો તેઓ જોઈ શકતા નથી, કારણ કે તેમણે એવું માની લીધું હોય છે કે, ‘એ ગ્રુપના લોકો જે કહે છે એ કંઇક સમજી-વિચારીને જ કહેતા હશે ને! એમનું જે થશે એ મારું થશે...’ – In-group biasની વર્તણૂક ધર્મમાં, પંથમાં, રાષ્ટ્રીયવાદમાં અને પોર્ન-સમર્થકોમાં પણ હોય છે. પોતાનું ગ્રુપ જ સાચું, બાકી બીજા ખોટા!

‘મારા ગ્રુપમાં બધા જ મિત્રો પોર્ન જુએ છે. પોર્ન જોઈને તો સેક્સ વિશે ઘણું શીખી શકાય એવું ઘણા લોકો કહેતા હોય છે.’ જ્યારે વિજ્ઞાન કહેતું હોય કે, ‘પોર્ન જોવાથી લાંબા ગાળે બ્રેઇન ડેમેજ થાય’ તો તે કહેશે, ‘ભલે થતું...’ વિજ્ઞાન કહે કે, ‘સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા ઘટી જશે...’ તો તે કહેશે, ‘ભલે ઘટતી! આખી દુનિયા પોર્ન જોતી હોય તો હું શું કામ પોર્ન-બ્રહ્મચારી બનતો ફરું? હું પણ પોર્ન જોવાનો લહાવો લૂંટીશ! એ લોકોનું જે થશે એ મારું થશે. વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને અભ્યાસો ગયા તેલ લેવા..! આપણા માટે તો પોર્ન જિંદાબાદ..! જલ્સા કરોને..! જીને કે હે ચાર દિન..!’ – આવું કહીને પોતાના પોર્નગ્રુપને બચાવશે અને પોતાનો ખોખલો આત્મવિશ્વાસ વધારશે. In-group biasના લોકો પોતાના ફાયદાને ધ્યાનમાં રાખી બીજા બધા લોકોમાં પણ ગેરમાન્યતાઓ ફેલાવતા હોય છે, અને બીજા લોકોને પોતાના ગ્રુપમાં જોડાવા પ્રોત્સાહન આપતા હોય છે. 2018ની ‘પદ્માવત’ ફિલ્મના વિવાદમાં પણ In-group biasએ મોટો ભાગ ભજવ્યો હતો.

1.3 બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સિસ્ટમ અને તેમાં રિલીઝ થતાં ડોપામાઇન કેમિકલ્સ વિશે

મનુષ્યનું બ્રેઇન શરીરમાં સૌથી જટિલ અંગ છે. ગ્રે અને સફેદ પદાર્થનો આ ત્રણ પાઉન્ડનો જથ્થો મનુષ્યને દરેક પ્રવૃત્તિ કરવા મદદ કરે છે. કાર ચલાવવા, ભોજનનો આનંદ લેવા, શ્વાસ લેવા, કલાત્મક શ્રેષ્ઠ કૃતિ બનાવવા, અને રોજિંદા જીવનની અન્ય પ્રવૃત્તિઓનો આનંદ લેવા પણ બ્રેઇનની જરૂર પડતી હોય છે. બ્રેઇન આપણાં શરીરનાં મૂળભૂત કાર્યોને નિયંત્રિત કરે છે. આપણે જે કંઈ અનુભવીએ છીએ અને વિચારીએ છીએ એ દરેક વસ્તુનું અર્થઘટન અને અભિવ્યક્ત કરવા માટે આપણને સક્ષમ કરે છે, આપણાં વર્તનને આકાર આપે છે. ટૂંકમાં કહીએ તો, આપણું બ્રેઇન જ આપણે છીએ.

બ્રેઇનમાં આવેલી ‘રિવૉર્ડ સિસ્ટમ’ વ્યક્તિને વંશવેલો ટકાવી રાખવા માટે અને સર્વાઈવ કરવાની હદથી પણ આગળનાં કામ કરવાની ફરજ પાડે છે. રિવૉર્ડ સિસ્ટમના લિસ્ટમાં ખોરાક, સેક્સ, પ્રેમ, દોસ્તી, અને નોવેલ્ટી – આ તેના કુદરતી મુખ્ય પ્રબળકો (natural reinforcers) છે. આ જરૂરિયાતો પોષવા વ્યક્તિ કોઈ પણ હદે જઇ શકે છે. આ કુદરતી પ્રબળકો ‘ઍડિક્ટિવ કેમિકલ્સ’ તરીકે ઓળખાય છે – એની અતિશયતા ક્યારેક ઍડિક્શનમાં પણ રૂપાંતરિત થઈ જાય છે.

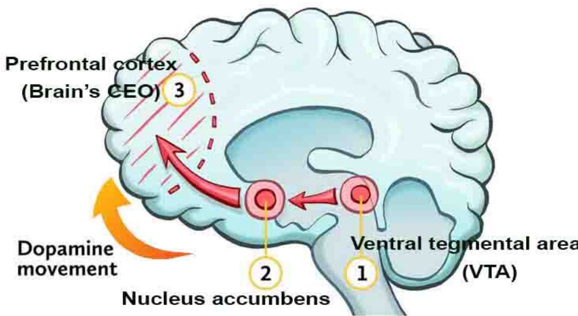
મનુષ્ય, ઉંદર કે દરેક સસ્તન પ્રાણીને સેક્સ માટેની ઈચ્છા અને પ્રેરણા બ્રેઇનમાં

રિલીઝ થતાં 'ડોપામાઇન' નામના ન્યુરોકેમિકલમાંથી મળતી હોય છે. ડોપામાઇનનો ઉત્ક્રાંતિવાદી હેતુ વ્યક્તિને પોતાનો વંશવેલો આગળ ધપાવી રાખવા પ્રેરે છે. ડોપામાઇન બ્રેઇનના રિવૉર્ડ સેન્ટરમાંથી (VTAમાંથી) રિલીઝ થતું હોય છે અને રિવૉર્ડ સેન્ટરમાં જ વ્યક્તિ તીવ્ર ઈચ્છા, આનંદ અને પ્રેરણા મળ્યાનો અનુભવ કરતી હોય છે—અને કોઈ પણ પ્રકારના ઍડિક્શન થવાનું મૂળ પણ ત્યાં જ રહેલું હોય છે. (જુઓ F-3) જેટલું વધુ ડોપામાઇન રિલીઝ થશે એટલી એ વસ્તુ મેળવવાની 'તીવ્ર ઈચ્છા' (craving) વધતી જશે. ડોપામાઇન વિના વ્યક્તિ સાવ મડદાલ બની પડી રહે છે. –

ડોપામાઇન વ્યક્તિને સર્વાઈવલ માટે હંમેશાં સતેજ રાખે છે. તે વ્યક્તિમાં ઈચ્છા જગાડે છે, આતુરતા વધારે છે અને એની સંતુષ્ટિ માટે શોધખોળ કરવા તેને પ્રેરે છે. ડોપામાઇન વ્યક્તિને સંતુષ્ટ થવાની જરૂરિયાત હોય એના કરતાં પણ વધુ શોધખોળ કરાવે છે. જેમ જેમ ડોપામાઇન રિલીઝ વધતું જાય એમ એમ નવી નોવેલ્ટી શોધવામાં વ્યક્તિ ગળાડૂબ થતી જાય છે, અને તે એ ક્રિયા કરવામાં 'ફીલ ગુડ' અનુભવે છે. ડોપામાઇન રિલીઝ જ્યારે ઘટે છે ત્યારે વ્યક્તિ માટે તે વસ્તુ 'બોરિંગ' બની જાય છે.

જ્યારે તમે ઉત્તેજિત થતાં હોવ ત્યારે બ્રેઇનમાં 'ડોપામાઇન' રિલીઝ થતું હોય છે અને 'ફીલ ગુડ' મહેસૂસ થતું હોય છે. આનંદ આપતી અન્ય પ્રવૃત્તિઓ જેવી કે, ચુંબન, સેક્સ, ચોકલેટ્સ, મ્યુઝિક, તથા અન્ય સર્જનાત્મક પ્રવૃત્તિઓ વખતે પણ બ્રેઇનમાં ડોપામાઇન રિલીઝ થતું હોય છે, પરંતુ એ ખૂબ ઓછા પ્રમાણમાં રિલીઝ થતું હોય છે, જે બ્રેઇન માટે કુદરતી હોય છે. ડોપામાઇનનું રિલીઝ થવું એ સારી વસ્તુ છે; એ આપણને ખુશ અને તંદુરસ્ત રાખતી વસ્તુઓ ઓળખવામાં, વંશ-વારસો ટકાવી રાખવા, સર્વાઈવ કરવા, આપણાં માટે શું અગત્યનું છે એ યાદ અપાવવામાં, તથા આપણને પ્રેમમાં પાડવામાં પણ મદદ કરે છે.

સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના એ બધા જ સ્ટિમ્યુલેશનમાં સૌથી વધુ ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે; અને એમાં પણ પોર્નોગ્રાફીની નોવેલ્ટી જ્યારે વ્યક્તિ જુએ છે ત્યારે તો બ્રેઇનમાં ડોપામાઇન રિલીઝનું પૂર ઉમટી પડે છે, દરેક ક્લિક્સ સાથે નવું પોર્ન મટીરિયલ બ્રેઇનને વધુ ડોપામાઇન રિલીઝ કરવાનો આંચકો (shock) આપે છે, જે બ્રેઇન માટે અકુદરતી છે. તે ડોપામાઇન રિલીઝની આખી 'રિવૉર્ડ સિસ્ટમ'ને હાઇજેક કરી મૂકે છે. જો આ ક્રિયાનું વારંવાર પુનરાવર્તન થાય અથવા એના દ્વારા મળતી આનંદોત્તેજનાની અસર વધુ સમય સુધી 'રિવૉર્ડ સિસ્ટમ' પર ટકી રહે, તો તેની કુદરતી રીતે કાર્ય કરવાની મિકેનિઝમ (પદ્ધતિ) ખોરવાઈ જાય છે.



[F-3]

1. Ventral tegmental area (VTA) – આ ભાગ બ્રેઇનના મધ્યમાં હોય છે, અને ત્યાંથી ડોપામાઇન કેમિકલ ઉત્પન્ન થતું હોય છે.
2. Nucleus accumbens – આ ભાગ ખોરાક અને તરસ જેવા જીવન ટકાવી રાખવાની ડ્રાઈવ્સનું નિયમન કરવામાં મદદ કરે છે.
3. Prefrontal cortex (Brain's CEO) – આ બ્રેઇનના અગ્ર ભાગમાં આવેલું છે, જે યાદદાસ્ત, ભાષા, આયોજન અને નિર્ણય લેવા સહિતના ઘણા જ્ઞાનાત્મક કાર્યોમાં (cognitive functionsમાં) સામેલ હોય છે.

આ તમામ ભાગો પોર્ન અને અન્ય નશાકારક સબસ્ટન્સ (પદાર્થો) જેવા કે, ડ્રગ્સ, નિકોટીન, આલ્કોહોલ, કોકેઇન, એમ્ફેટેમાઇન, અને હેરોઈન દ્વારા પણ અસરગ્રસ્ત થાય છે, જેના લીધે એમની કુદરતી રીતે કાર્ય કરવાની મિકેનિઝમમાં અસંતુલન આવી જાય છે.

બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સિસ્ટમ એ મોટિવેશન અને આનંદ આપવા માટે જવાબદાર હોય છે. સેક્સ, ખોરાક, અને તરસ તેના માટે સૌથી શક્તિશાળી સ્ટિમ્યુલસ છે. બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સિસ્ટમને બિલકુલ ખબર હોતી નથી કે પોર્ન એટલે શું? વ્યક્તિ માટે હેલ્થી કહેવાય કે અનહેલ્થી? એને તો જે પ્રકારનું ઉત્તેજિત કરનારું માધ્યમ મળે, ત્યારે તે તરત જ ડોપામાઇન રિલીઝ કરવાનું શરૂ કરી દેતું હોય છે.

પોર્નોગ્રાફી એ બ્રેઇનને અધિક ઉત્તેજિત કરીને અસંવેદનશીલ બનાવવા માટેનું કદાચ સૌથી શક્તિશાળી માધ્યમ છે, કારણ કે તે નોવેલ્ટીથી ભરચક હોય છે. જોકે, ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ, કોકેઇન જેવા અન્ય નશાકારક પદાર્થો આરોગવાની એક શારીરિક મર્યાદા હોય છે, જ્યારે પોર્ન જોવામાં કોઈ જ મર્યાદા હોતી નથી. વ્યક્તિ 24/7 પોર્ન જોઈને બ્રેઇનને સતત વધુ ઉત્તેજિત કરી રિવૉર્ડ સિસ્ટમને અસંવેદનશીલ કરી શકે છે. –

જો બ્રેઇનમાંથી ડોપામાઇન રિલીઝ થવાનું બંધ થઈ જાય, તો માણસ સાવ નિષ્ક્રિય અને હતાશ બની જાય. તે ખાવા-પીવા જેવી ક્રિયાઓ માટે પણ ઊભો નહીં થાય. ડોપામાઇન તમામ બ્રેઇન કેમિકલ્સ કરતાં બળવાન અને અગત્યનું 'સુપરહીરો' છે. વ્યક્તિ જે કંઈ કામ કરે છે એમાં ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા અને આગળ વધવા તે મોટિવેટ કરે છે. ડોપામાઇન આપણાં માટે સુપરહીરો પણ બની શકે છે અને વિલન પણ. વ્યક્તિ પર નિર્ભર કરે છે કે તે એનો ઉપયોગ પૉઝિટિવ એક્ટિવિટીમાં કરે છે કે નેગેટિવ એક્ટિવિટીમાં!

1.4 પોર્ન ઍડિક્ટિવ ડ્રગ છે

તમે બંને ભ્રમરો સંકોચીને કહેશો કે, 'શું..?? પણ પોર્ન ડ્રગ કેવી રીતે કહેવાય? પોર્નને સ્મોક નથી કરાતું, ડ્રિંક નથી કરાતું, સૂંઘી નથી શકાતું કે નથી ઈન્જેક્શનથી શરીરમાં ઈંજેક્ટ કરી શકાતું! તો પછી પોર્નને ડ્રગ કહેવાય કેવી રીતે?'

વેલ, પોર્ન આંખ અને કાન દ્વારા વ્યક્તિના બ્રેઇનમાં પ્રવેશે છે. આલ્કોહોલ, કોકેઇન, મેરીજુઆના, અને મેથામ્ફેટામાઇન જેવાં ડ્રગ્સની જેમ જ પોર્ન પણ બ્રેઇનની 'રિવૉર્ડ સિસ્ટમ'ને સ્ટિમ્યુલેટ કરે છે, જે 'ડોપામાઇન' નામના ન્યુરોટ્રાન્સમિટર અને રિસેપ્ટર્સથી ભરેલી હોય છે.

પોર્ન વૈવિધ્યપૂર્ણ (full of novelty) હોવાથી તે બ્રેઇન પાસે ડોપામાઇનને પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ કરાવે છે; જેના લીધે વ્યક્તિ વધુ ઉત્તેજનાની અનુભૂતિ કરે છે. જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન પણ આપણું બ્રેઇન ડોપામાઇન સિવાયના – એડ્રેનાલિન, ઇન્ડોર્ફિન્સ,

અને સેરોટોનીન જેવા 'ફીલ-ગુડ' મહેસૂસ કરાવતા કેમિકલ્સની કોકટેલ રિલીઝ કરતું હોય છે. જીવનસાથી સાથેના કુદરતી સેક્સ કરતાં પણ પોર્ન આ પ્રકારનાં કેમિકલ્સ પુષ્કળ માત્રામાં રિલીઝ કરાવી બ્રેઇનને અધિક ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે, જેના લીધે બ્રેઇન કુદરતી રીતે ઉત્તેજના અનુભવવા અસંવેદનશીલ બની જાય છે. –

ત્યાર બાદ બ્રેઇન ડોપામાઇન ન્યુરોટ્રાન્સમિટર રિલીઝ કરવાનું સાવ ઓછું કરી દે છે. જેથી વ્યક્તિ જે પ્રકારનું પોર્ન જોતી હતી એ જોઈને હવે તેને પહેલાં જેવી ઉત્તેજના નહીં અનુભવે. તે જે કોઈપણ પ્રકારનું પોર્ન જોતી હશે એ તેના માટે બોરિંગ બની જશે. પહેલીવાર ઉત્તેજનાની જે અનુભૂતિ થઈ હતી, એ લેવલ હાંસિલ કરવા માટે તે વધુ હાર્ડકોર પોર્ન જોવા પ્રેરાશે અને પહેલાં કરતાં વધુ સમય સુધી એ પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ જોવાનું સ્ટિમ્યુલેશન આપતા રહેવું પડશે. જો તે અઠવાડિયામાં કુલ 15-20 મિનિટ પોર્ન જોતી હોય તો એના બદલે કલાક કે વધારે સમય સુધી પોર્ન જોવા લાગશે.

કોઈપણ ઍડિક્શન ડેવલપ થતું હોય એની સાથે વ્યક્તિની સહનશક્તિ (tolerance) પણ વધતી જતી હોય છે. લાંબા સમય સુધી પોર્ન જોવાથી સહનશક્તિ વધવા પાછળનું મુખ્ય કારણ છે બ્રેઇનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ થતું ડોપામાઇન અને એના કારણે ઉત્પન્ન થતી આનંદોત્તેજના. આ કારણે જ વ્યક્તિ ગઈ વખતે જે લેવલની આનંદોત્તેજના અનુભવતી હતી, એ લેવલે પહોંચવા તેને હાયર લેવલના સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલેશનની જરૂર પડશે, જેના લીધે તે સોફ્ટકોર પોર્ન કન્ટેન્ટમાંથી હાર્ડકોર પોર્ન કન્ટેન્ટ જોવા તરફ પ્રેરાય છે. આલ્કોહોલ અને અન્ય ડ્રગ ઍડિક્ટની જેમ જ દર વખતે થોડોક થોડોક ડોઝ વધારતા રહેવું પડે છે—નશાની પહેલાં જેવી જ અનુભૂતિ કરવા...

Reddit પર એક યુવાને 'I am depressed, it hasn't even been 24 hours yet!!' ટાઇટલ આપી તેના ભારે પોર્ન ઍડિક્શન વિશેનો અનુભવ શેર કરતી પોસ્ટ લખી હતી. [16] આ કિસ્સાને આગળ ક્યાંક રેફરન્સ માટે લેવા આ યુવાનનું નામ મિલન રાખીએ,

> *"NoFap [હસ્તમૈથુન ન કરવાની] ચેલેન્જ સ્વીકારી છે એને 24 કલાક થવામાં હજુ 2 કલાક બાકી છે, અને હું અત્યારે ભારે હતાશ થઈ ગયો છું! એવું લાગે છે, જાણે મારો કોઈ બેસ્ટ ફ્રેન્ડ મરી ગયો હોય, અને હવે મને ફરી ક્યારેય મારા મિત્ર 'હસ્તમૈથુન' સાથે સમય માણવા નહીં મળે. અને આમાં પણ પોર્ન હંમેશાં મારા માટે મોટી સમસ્યા રહી છે. કામકાજના તણાવથી કે મને નોકરી પરથી કાઢી મૂક્યો હોય, કે હું કંટાળી ગયો હોઉં ત્યારે પોર્ન હંમેશાં મારો ભયાનક મિત્ર રહ્યું છે; એના લીધે મારું જીવન બરબાદ થઈ ગયું છે!*
>
> *જ્યારે હું કિશોરવયનો હતો ત્યારે પોર્ન જોવાની જર્ની શરૂ થઈ હતી, હું ઘરે આવીને મારા બેડરૂમમાં જતો. ટાઇટેનિકની VHS ટીવીમાં ચાલુ કરતો અને એમાં જેક (Leonardo DiCaprio) પેઇન્ટિંગ માટે રોઝ (Kate Winslet) સાથેનો જે નેકેડ સીન આવે છે ત્યાં સુધી ફાસ્ટ-ફોરવર્ડ કરતો, અને પછી સ્ટોપ કરી તેના સ્તન અને નિતંબ જોતો, અને મોડી રાત્રે આવતી કેટલીક ફેશન શો ચેનલ્સમાં નગ્ન મોડેલ્સના સ્તન જોઈ લેતો.*
>
> *ગ્રેજ્યુએટ થયા બાદ કૉલેજના ઇન્ટરનેટ પર દરરોજ પોર્ન જોતો. સમય*

વિતતો ગયો એમ મારા માટે વેનિલા સેક્સ પૂરતું નહોતું. એક્સ્ટ્રીમ, વાયોલેન્ટ, શૉકિંગ અને દરેક પ્રકારની પોર્ન કેટેગરી જોઉં તો જ ઉત્તેજના મહેસૂસ થતી. આ બધું જ મેં *17* વર્ષની ઉંમરમાં જોઈ લીધું હતું. – મારા જીવનનો આ ભાગ ભૂંસી શકાય એવું હું અત્યારે ઈચ્છું છું.

પોર્ન જોવામાં મેં પુષ્કળ સમય વિતાવ્યો છે. કેટલીક વખત તો આખો દિવસ ઊબકા આવે એવા પોર્ન વિડિયોઝ જોયા છે. એ બધું જોયા બાદ હું ઘૃણાસ્પદ *(disgusted)* લાગણી અનુભવતો. અનેક વાર હસ્તમૈથુન કર્યા બાદ હું ખરેખર મરી જવા ઈચ્છતો હતો.

ફેન્ટસી અને રિયાલિટી વચ્ચેની ભેદરેખા મારા મનમાંથી સમૂળગી ભૂંસાઈ ગઈ હતી. હું એ પ્રકારના ટબૂ પોર્ન જોતો એના પછી મારું મન એ રીતનું સેક્સ વાસ્તવિક જીવનમાં અજમાવી લેવા ઈચ્છતું, જોકે એ કામ કરવું એ મોટો લાલ ઝંડો હતો..*!!* હું ખરેખર પોર્ન છોડવા ઈચ્છતો હતો, પણ મારું બ્રેઇન મારી જોડે છળ *(trick)* રમતું અને હું એમાં ફસાઈ જતો.

આ પોર્નની ખાઈમાં હું છેલ્લાં *10* વર્ષથી ભરાયો છું. પોર્ન અને હસ્તમૈથુનની ઈચ્છાઓથી કેવી રીતે છૂટવું એ સમજાતું નથી*!?* હું માનસિક અને લાગણીત્મક રીતે ભાંગી ગયો છું. સ્ત્રીઓને ઓબ્જેક્ટિફાય કરવાનું પણ રોકી શકતો નથી. મારો આત્મવિશ્વાસ પોર્ન-બુલેટથી વીંધાઇ ગયો છે. હું જાણું છું કે, આ સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા મારે આ અપ્સ એન્ડ ડાઉન્સની જર્નીમાંથી પસાર થવું જ પડશે. મને લાગે છે કે, જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ આ એડિક્શને મારી પાસેથી ઝૂંટવી લીધો છે. પોર્ન-મુક્ત થવાની આ જર્નીમાંથી મારે સફળતાપૂર્વક કેવી રીતે બહાર નીકળવું?”

વેલ, મિલનના અનુભવ સાથે કેટલાક વાંચકો ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં પોતાની જાતનું પ્રતિબિંબ ઝીલાતું જોઈ શકતા હશે. મિલને કહ્યું કે, અમુક સમય બાદ વેનિલા સેક્સ તેના માટે એક્સાઈટિંગ નહોતું રહ્યું. ઉત્તેજના અનુભવવા તે વધુ હાર્ડકોર, એક્સ્ટ્રીમ અને ટબૂ પોર્ન જુએ તો જ તેને ઉત્તેજના અનુભવાતી. તેની આ સ્થિતિ દર્શાવે છે કે, તેનું બ્રેઇન કુદરતી સ્ટિમ્યુલેશન માટે અસંવેદનશીલ/બહેરું બની ગયું છે.

ડોપામાઇન વ્યક્તિને ખુશ અને આનંદિત રાખતું કેમિકલ્સ છે. જો તે કુદરતી રીતે રિલીઝ થતું હોય, તો કોઈ જ સમસ્યા પેદા નથી થતી. પણ વધુ (કે ઓછું) પોર્ન જોવાથી બ્રેઇનમાં વ્યાપક પ્રમાણમાં ડોપામાઇનનું અકુદરતી રિલીઝ થયે જતું હોય છે, જેના લીધે બ્રેઇન થાકી જાય છે અને ડોપામાઇન રિલીઝ કરવાનું અટકાવી દે છે. ધીરે ધીરે પોર્ન-યુઝર્સનું બ્રેઇન નોન-પોર્ન-યુઝર્સની સરખામણીમાં વધુ અસંવેદનશીલ બનતું જાય છે. પોર્ન-ઍડિક્ટ દરરોજની નાની-મોટી પ્રવૃત્તિઓમાં નોન-પોર્ન-યુઝર્સ જેટલું એન્જોયમેન્ટ અને એક્સાઈટમેન્ટ નથી અનુભવતો. કોઈ કામ શરૂ કરવામાં પ્રેરણા મળતી નથી. સ્વભાવે તે આળસુ બની જાય છે. આવી જ સ્થિતિ અનુભવતા મિલને છેલ્લે કહ્યું કે, ‘પોર્ન એડિક્શને જીવન જીવવાનો ઉત્સાહ મારી પાસેથી ઝૂંટવી લીધો છે.’

પોર્નોગ્રાફી બ્રેઇનને વધુ ઉત્તેજિત તો કરે જ છે, ઉપરાંત કેમિકલ્સ રિલીઝ કરતી રિવૉર્ડ સર્કિટરીની કુદરતી રીતે કામ કરવાની મિકેનિઝમમાં પણ ગડબડ કરી મૂકે છે, તેમાં

અસંતુલન આવી જાય છે. પોર્નોગ્રાફી જોતાં યુઝર્સના બ્રેઇનમાં જે કેમિકલ્સ રિલીઝ થતાં હોય છે એ જ કેમિકલ્સ ડ્રગ્સ લેતી વખતે ડ્રગ ઍડિક્ટના બ્રેઇનમાં રિલીઝ થતાં હોય છે. અમુક સમયગાળા બાદ આ રીતે અકુદરતી માધ્યમ દ્વારા કેમિકલ્સનું ઓવરરિલીઝ થવાથી આપણું ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇન અકુદરતી સ્ટિમ્યુલેશન લેવા માટે બદલાઈ (rewired થઈ) જાય છે.

પોર્ન જોતી વખતે વ્યક્તિની શારીરિક અસરમાં તેના હૃદયના ધબકારા વધી જાય, શ્વાસ ટૂંકા થઈ જાય, મોં સુકાઈ જાય, આંખની કીકીઓ ફેલાઈ જાય, અને જનનાંગોમાં ધબકારા મહેસૂસ થાય છે. સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતું મટીરિયલ જોતાં જ પુરુષ અને સ્ત્રીનાં જનનાંગો સેક્સ માટે તૈયાર થવા લાગે છે. વાસ્તવિક સેક્સ કે સ્ક્રીન પર બતાવાતા સેક્સમાં આપણું બ્રેઇન કોઈ જ ફરક સમજતું નથી. ઉત્તેજિત કરતું માધ્યમ મળ્યું એટલે બ્રેઇન તરત જ તેની કેમિકલ્સ રિલીઝની પ્રક્રિયા શરૂ કરી દેશે...

કેટલાક લોકો આનંદ માણવા માટે ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ જેવા નશાકારક પદાર્થોનો સહારો શોધતા હોય છે; તો કેટલાક સેક્સ્યુઅલ આનંદ માણવા માટે હસ્તમૈથુન, પોર્નોગ્રાફી, વેબકેમ્સ, તથા ઓનલાઈન હૂકઅપ્સ સાઇટ્સ જેવાં માધ્યમો શોધતા હોય છે. એ ક્રિયા દ્વારા વ્યક્તિ જ્યારે આનંદોત્તેજનાની અનુભૂતિ કરે છે ત્યારે એ ક્ષણમાં તે તણાવ-મુક્ત, દર્દ-મુક્ત અને રિલેક્સ્ડ (રાહત) મહેસૂસ કરે છે. આ અનુભવ દરમ્યાન ડોપામાઇન એ અનુભવને યાદ રાખી લે છે. અમુક સમય બાદ વ્યક્તિ જ્યારે પણ નેગેટિવ લાગણીઓથી ઘેરાયેલી હોય, ત્યારે તરત જ બ્રેઇનમાં (ભૂતકાળમાં કરેલી ક્રિયાને રિપીટ કરી નેગેટિવ ઈમોશનલ સ્ટેટ જેવી કે – તણાવ, ચિંતા, હતાશા, એકલતા, કંટાળો, કે સંબંધમાં બ્રેક-અપનું દર્દ ભૂલવા માટે) પોર્ન જોવાનું કે નશાકારક પદાર્થોનો નશો કરવાનું ટ્રિગર દબાઈ જશે. પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઇચ્છા પેદા થશે ત્યારે બ્રેઇનમાં ડોપામાઇન રિલીઝ થવા લાગશે, તે ઉત્તેજિત થવા લાગશે, અને પછી તેના માટે પોર્ન ન જોવાનો સંયમ ટકાવી રાખવો અશક્ય બની જશે.

તમામ પ્રકારના સબસ્ટન્સ અને/અથવા બિહેવિયરલ ઍડિક્શનમાં દરેક ઍડિક્ટ્સનું આ એક સામાન્ય વર્તન હોય છે. ઍડિક્ટ્સ તેમની લાગણીત્મક અવસ્થાને બહેરી કરીને નિયંત્રિત કરવા માંગતા હોય છે. ઍડિક્ટિવ સબસ્ટન્સ અને બિહેવિયર્સ એ ન્યુરોકેમિકલ પ્લેઝર રિસ્પોન્સને ટ્રિગર કરે છે, જે નેગેટિવ માનસિક અવસ્થામાંથી વ્યક્તિને ટેમ્પરરી છૂટવા મદદ કરે છે. સમય જતાં, આ રીતે લાગણીત્મક અવસ્થાને બહેરી કરીને નિયંત્રિત કરવું એ વ્યક્તિની મજબૂરી બની જશે. એના વિના તેનું મન સંયમિત નહીં રહે. પોર્ન અદમ્ય તીવ્ર ઇચ્છા (intense craving) બની જશે. વ્યક્તિ પોર્ન નહીં જુએ તો તે વધુ નેગેટિવ માનસિક અવસ્થામાં ડૂબી જશે. પોર્ન જોયા વિના તેને ચેન નહીં પડે. – આ ચિન્હ દર્શાવે છે કે વ્યક્તિ પોર્ન-ઍડિક્ટ છે. જોકે, આ એ દરેક પ્રકારના ઍડિક્ટ્સની સામાન્ય નિશાની છે. આ વ્યક્તિ તેની નેગેટિવ લાગણીત્મક અવસ્થામાંથી છૂટવા સાહજિક રીતે (સભાનપણે વિચાર કર્યા વિના) પોર્ન જોવા બેસી જશે.

ગઈ વખતે જે લેવલની ઉત્તેજના કે નશાનો અનુભવ કર્યો હતો, એ લેવલે પહોંચવા માટે વ્યક્તિએ આ વખતે ડોઝ વધારવો પડશે. ધીરે ધીરે વ્યક્તિની પોર્ન જોવાની પસંદગી વધુ હાર્ડકોર, એક્સ્ટ્રીમ અને ફેટિશિસ્ટિક તરફ આકર્ષાવા લાગશે. તે પોતે પહેલાં ક્યારેય જોવા પસંદ નહોતી કરતી એવા ડિસ્ટરબિંગ (મન વિચલિત કરતાં) વિડિયોઝ પણ ઉત્તેજિત થવા જોવા લાગશે. સામાન્ય રીતે, આ પ્રકારનું સબસ્ટન્સ અને/અથવા બિહેવિયરલ ઍડિક્શન તેઓ 'feeling good' માટે નહીં, પરંતુ 'feeling less' અનુભવે એ હેતુ માટેનું બની જાય

છે.

પોર્નની બ્રેઇન પર હાનિકારક અસર ટોબેકો, ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ, અને કોકેઇન જેવી જ હોય છે. સંશોધન એવું બતાવે છે કે, પોર્ન જોતી વખતે બ્રેઇનનો જે ભાગ સ્ટિમ્યુલેટ (ઉત્તેજિત) થાય છે એ જ ભાગ ડ્રગ્સ ઍડિક્ટસનો ડ્રગ્સ લેતી વખતે સ્ટિમ્યુલેટ થતો હોય છે, અને એ જ પ્રકારનાં કેમિકલ્સ બ્રેઇનમાં રિલીઝ થતાં હોય છે.

આમ જોવા જઈએ તો પોર્ન અને સબસ્ટન્સ ડ્રગ્સમાં કોઈ સમાનતા નથી, બંને એકબીજાથી તદ્દન ભિન્ન છે. છતાં ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ ડ્રગ્સ જેવાં માદક દ્રવ્યો જેવું જ ઍડિક્ટિવ છે. બધાં માદક દ્રવ્યો અને પ્રવૃત્તિઓ ડોપામાઇન રિલીઝનું પ્રમાણ વધારે છે. આલ્કોહોલ, કોકેઇન અને હેરોઇનનો અનુભવ કદાચ અલગ લાગશે, કારણ કે તે બ્રેઇનના જુદા જુદા ન્યુરોટ્રાન્સમિટર્સને અસર કરે છે, પણ એ બધાં જ માદક દ્રવ્યો રિવૉર્ડ સર્કિટને ડોપામાઇનના પૂરથી ભરી મૂકે છે.

ઇન્ટરનેટ પોર્નના ઉપયોગની જેમ, આ ડ્રગ્સ પણ બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સિસ્ટમને હાઇજેક કરી મૂકે છે—જે ખરેખર તો સેક્સ, ખોરાક, અને તરસ જેવા કુદરતી રિવૉર્ડને પ્રોત્સાહન આપવાના કુદરતી હેતુ માટે વિકસેલું હોય છે. ડ્રગ્સ ઍડિક્ટની જેમ ઇન્ટરનેટ પોર્ન-ઍડિક્ટ ઉત્તેજના અનુભવવા માટે ડોપામાઇન રિલીઝનું લેવલ સતત જળવાઈ રહે—ઉત્તેજનાનો નશો છવાયેલો રહે—એ માટે તે એક પછી એક નવા વિડિયોઝ પર ક્લિક્સ કર્યે જતો હોય છે. નોવેલ્ટીનો આંચકો (shock) લાગતાં જ ડોપામાઇન રિલીઝ થશે અને વ્યુવર ઉત્તેજના અનુભવશે. સંશોધકોનું માનવું છે કે નોવેલ્ટીની આ શોધના કારણે જ આપણે ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીના ઍડિક્ટ બનીએ છીએ. આ એક ડ્રગ જ છે. મોર્ડન ડ્રગ!

તમે કદાચ કહેશો કે, ‘કોઈને ક્રિકેટ મેચ જોવાની, વિડિયો ગેમ્સ રમવાની, જંક ફૂડ ખાવાની, કે ફેવરિટ ટીવી-શો જોવાના ઍડિક્ટ હોય, તો શું એને ઍડિક્શન ન કહેવાય?’ –

વેલ, આ પ્રકારના ઍડિક્શન્સમાં ડોપામાઇનનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ નથી થતું, એટલે બ્રેઇન એ ક્રિયાઓ સાથે એટલું મજબૂત રીતે રિવાયર્ડ પણ નથી થતું. સેક્સ એ આનંદોત્તેજના આપતો સૌથી મજબૂત નેચરલ ફોર્સ છે, કારણ કે સેક્સના અંતે ઉગ્ર ઉત્તેજનાનો અતિરેક (ઓર્ગેઝમનો) શક્તિશાળી અનુભવ થતો હોય છે—અને એ અનુભવ દરમ્યાન પુષ્કળ બ્રેઇન કેમિકલ્સની કોકટેલ રિલીઝ થતી હોય છે.

જોકે, હવે તો સંશોધન પણ બતાવે છે કે, તમામ સ્વરૂપના ઓનલાઇન મનોરંજનના જેવાં કે જુગાર, ગેમિંગ, સર્ફિંગ અને સોશિયલ નેટવર્કિંગની સરખામણીમાં પણ પોર્ન સૌથી મજબૂત ઍડિક્શન છે.

પોર્ન અને ડ્રગ્સનો નશો કરતી વખતે બ્રેઇન કેવી રીતે કામ કરે છે એ ‘રિવૉર્ડ સેન્ટર’ની ન્યુરોલોજિકલ પ્રોસેસ સમજીએ:

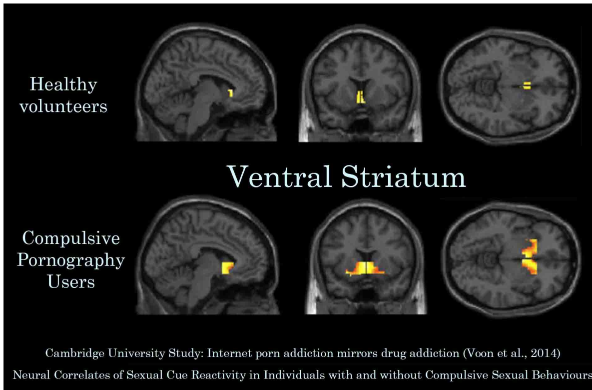
દરેક સ્તનજીવી પ્રાણીઓમાં રિવૉર્ડ સેન્ટરનું કામ ‘આનંદ’ રિલીઝ કરવાનું હોય છે. જ્યારે તમે કોઈ ચટાકેદાર વાનગી ખાવ, આલિંગન કરો, જિમમાં વર્ક આઉટ કરો, કે કોઇને ચુંબન કરો ત્યારે આ રિવૉર્ડ સેન્ટરમાંથી ‘આનંદ’ મળે એવાં કેમિકલ્સ રિલીઝ થતાં હોય છે. જેટલા વધુ પ્રમાણમાં એ રિલીઝ થશે એટલો વધુ ‘આનંદ’ લેવાની ચાહ વ્યક્તિના વર્તનમાં ઉશ્કેરાશે.

રિવૉર્ડ સિસ્ટમ આપણાં બ્રેઇનમાં મોટિવેશન અને ઉત્સાહનો સંચાર કરે છે. માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્ય સુધારવામાં તથા કોઈ મુશ્કેલ પરિસ્થિતિમાં સર્વાઈવ કરવામાં તે આપણને સતર્ક (alert) રાખે છે. ખરેખર રિવૉર્ડ સેન્ટર એ અદ્ભુત સિસ્ટમ છે. પણ સમસ્યા એ છે કે, બ્રેઇનને આપણે આસાનીથી ઉલ્લુ (tricked) બનાવી શકીએ છીએ. જ્યારે પણ કોઈ વ્યક્તિ નશાકારક પદાર્થ લે છે ત્યારે રિવૉર્ડ સેન્ટર એક્ટિવેટ થઈ જાય છે અને 'આનંદ' આપતા કેમિકલ્સ રિલીઝ કરવાનું શરૂ કરી દે છે. બ્રેઇનને ખબર નથી હોતી કે એ પદાર્થ શરીર માટે હેલ્થી છે કે અનહેલ્થી. બ્રેઇનના રિવૉર્ડ સેન્ટરને 'ખોટું સિગ્નલ' મળે તો પણ એ સિસ્ટમ એક્ટિવેટ થઈને એનું કામ કરવા લાગે છે. પછી એ ડ્રગ્સ હોય કે કોઈ હેલ્થી વસ્તુ કે ક્રિયા.

ડોપામાઇન બ્રેઇનમાં વધુ આનંદ લેવાની સતત પ્રબળ ઈચ્છા (craving) પેદા કરતું રહે છે. જ્યાં સુધી ડોપામાઇન રિલીઝ થતું રહેશે ત્યાં સુધી બ્રેઇન વધુ ને વધુ એ પદાર્થ લેવાની કે એ ક્રિયા કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા વ્યક્તિમાં ઉશ્કેરતું રહેશે.

ટૂંકમાં કહીએ તો ડ્રગ્સ, પોર્ન કે અન્ય નશાકારક દ્રવ્યો 'રિવૉર્ડ સેન્ટર'ને વધુ ઉત્તેજિત કરીને બ્રેઇનને હાઈજેક કરી મૂકે છે. બ્રેઇન વ્યક્તિને ભ્રમિત કરીને ખોટી દિશામાં લઈ જવા ઉશ્કેરે છે, જે ક્યારેક ખતરનાક સંજોગો પણ ઊભા કરી શકે છે. (સાદી ભાષામાં કહીએ તો, વ્યક્તિ આનંદોત્તેજના લેવા માટે બ્રેઇનને ડ્રગ્સ અથવા પોર્નની લાંચ આપી એની પાસેથી પુષ્કળ ડોપામાઇન લૂંટી લે છે. આ એક અકુદરતી રીત છે. જોકે, જીવનસાથી સાથેનું સેક્સ અને પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોયા વિનાનું હસ્તમૈથુન બ્રેઇનમાં કુદરતી માત્રામાં ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, જે બિલકુલ નોર્મલ ક્રિયા છે.)

2014માં કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીનાં સંશોધકો દ્વારા હાથ ધરાયેલા અભ્યાસમાં, ઇન્ટરનેટ પોર્ન-ઍડિક્ટ અને નૉન-પોર્ન-યુઝર્સને પોર્ન બતાવી તેમના બ્રેઇનની એક્ટિવિટી પર અભ્યાસ કર્યો હતો. જે લોકો પોર્ન-ઍડિક્ટ હતા એમને જ્યારે પોર્ન દેખાડવામાં આવ્યું ત્યારે તેમનું રિવૉર્ડ સેન્ટર ચમકી ઊઠ્યું (light up થયું) હતું. જ્યારે નોન-પોર્ન-યુઝર્સમાં એવું નહોતું બન્યું. નીચેની ઇમેજમાં બ્રેઇન સ્કેનમાં ચમકતો ભાગ એ 'પોર્ન-ઍડિક્ટેડ' છે. નોન-પોર્ન-યુઝર્સ કરતાં પણ પોર્ન-ઍડિક્ટનો એ ભાગ પોર્ન જોઈને વધુ સંવેદનશીલ બની ગયો હોય છે. આ જ ભાગમાં વ્યક્તિને મોટિવેશન, આનંદ અને ઉત્તેજનાનો અનુભવ થાય છે. અને આ જ ભાગ ડ્રગ અને આલ્કોહોલ ઍડિક્ટ્સ લોકોમાં હાઈલી એક્ટિવેટેડ થતો હોય છે. [17] નીચેનું ચિત્ર જુઓ.



[F-4]

મેડિકલ, સાયકોલોજિકલ અને ન્યુરોલોજિકલ સંશોધન પરથી સ્પષ્ટપણે સાબિત થઈ ચૂક્યું છે કે, વ્યક્તિ માટે પોર્નોગ્રાફી એક રીતે અથવા બીજી રીતે નુકસાનકારક છે. લાખો પોર્ન ઍડિક્ટ્સ પર આ સંશોધન કરીને આખરે આ પરિણામ ફલિત થયું છે.

કેમ્બ્રિજ યુનિવર્સિટીમાં MD, PhD, અને ન્યુરોસાઇકિયાટ્રિસ્ટ Dr. Valerie Voon આ અભ્યાસના મુખ્ય સંશોધક છે, તે આ અભ્યાસ વિશે કહે છે કે, "બ્રેઇન એક્ટિવિટી પરથી પોર્ન-ઍડિક્ટ/compulsive pornography users અને નોન-પોર્ન-યુઝર્સના/healthy volunteersના સેક્સ્યુઅલ બિહેવિયર વચ્ચેનો સ્પષ્ટ તફાવત દેખાય છે. બિલકુલ આ જ તફાવત એ ડ્રગ ઍડિક્ટ અને નોન-ડ્રગ ઍડિક્ટમાં જોવા મળે છે."

અભ્યાસ પરથી, પોર્ન-યુઝર્સનું બ્રેઇન એમને ઉત્તેજિત કરતી કોઈપણ વસ્તુ તરફ સુપર સેન્સેટિવ (અતિસંવેદનશીલ) હોય છે, એક સેક્સી ફોટો એમની પોર્ન જોવાની કામેચ્છા ઉશ્કેરી મૂકે છે, જે એમના માટે બિલકુલ નિયંત્રિત ન થાય તેવી હોય છે. ઉપરના બ્રેઇન ઈમેજિંગ સ્કેનમાં (F-4માં) નોન-પોર્ન-યુઝર્સ અને પોર્ન-ઍડિક્ટના બ્રેઇનની એક્ટિવિટી બતાવી છે. ઉત્તેજક ફોટો બતાવતાં જ પોર્ન-ઍડિક્ટની બ્રેઇન એક્ટિવિટી નોન-પોર્ન-યુઝર્સની સરખામણીએ વધુ હાયર અને વધુ મજબૂત ઉશ્કેરાતી તમે જોઈ શકો છો.

સંશોધકોએ આજના નવયુવાનો પર પ્રયોગો કરીને શોધ્યું છે કે, પોર્ન જોતી વખતે એમના બ્રેઇનની 'રિવૉર્ડ સર્કિટ એક્ટિવિટી'માં વધારો થતો હોય છે, જે બતાવે છે બ્રેઇન પુષ્કળ માત્રામાં ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, જેના લીધે લાંબા ગાળે બ્રેઇન તરફથી ઉત્તેજના તથા આનંદ મળવાની સંવેદનશીલતામાં ભારે જોખમ રહે છે. બ્રેઇન પોર્ન વિડિયોઝ જોઈ-જોઈને સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાની કન્ડિશનિંગ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ સાથે જોડી દે છે.

બીજા અભ્યાસ પરથી અદ્ભુત સંશોધન બહાર પડ્યું છે, પોર્ન-ઍડિક્ટમાં પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા (strong craving) વધતી જાય છે, પણ નોન-પોર્ન-યુઝર્સની સાપેક્ષમાં તેમની હાયર સેક્સ્યુઅલ ડિઝાયર (desire) નથી હોતી. પોર્ન-યુઝર્સને વધુ ને વધુ પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા થતી હોય છે, જેમાંથી કેટલાકને પસંદ નથી હોતું, છતાં પોર્ન-ઍડિક્ટ બ્રેઇન વ્યક્તિને વધુ પોર્ન જોવા મજબૂર કરી મૂકે છે. ('feeling good' અનુભવે એ માટે નહીં, બલ્કે પોર્ન જોવા ઊઠેલી તીવ્ર ઈચ્છાનું જોર ઘટાડવા – 'feeling less' અનુભવે એ માટે!)

પોર્ન-ઍડિક્ટનું આ બિહેવિયર ડ્રગ ઍડિક્ટ સાથે હૂબહૂ મળતું આવે છે. સંશોધન બતાવે છે કે, ડ્રગ ઍડિક્ટમાં પણ ડ્રગ લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા સળવળતી રહે છે, કારણકે એમને લાગે છે હવે ડ્રગ વિના બિલકુલ નહીં ચાલે. ડ્રગ ઍડિક્ટ ખરેખર તો એ નશો કરવો પસંદ નથી કરતો, પરંતુ તેના ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇને શરૂઆતના સમયમાં ડ્રગ્સ લેતી વખતે ટ્રેઇન્ડ/રિવાયર્ડ થઈને એક નવી બિહેવિયર પેટર્ન બનાવી દીધી હતી એ મુજબ જ હવે તે વર્તશે. બ્રેઇનને ડ્રગ્સ નહીં મળે ત્યાં સુધી વ્યક્તિ રઘવાયી રહેશે, ઝનૂની બની જશે, ધમપછાડા કરશે, નસો તૂટતી હોય એવું લાગશે. વ્યક્તિ ડ્રગ્સને નફરત કરે છે પણ બ્રેઇન એ વસ્તુનું ઍડિક્ટ થઈ ચૂક્યું હોય છે. ડ્રગ લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા શાંત પાડવા બ્રેઇન વ્યક્તિ જોડે જોખમી કામ કરવા પણ મજબૂર કરશે. આખરે ડ્રગ ઍડિક્ટ કે પોર્ન-ઍડિક્ટ સ્વીકારી લે છે કે એમના માટે આ ઍડિક્શન માત્ર મજા માટે નહીં, બલ્કે સર્વાઈવ કરવા મજબૂરી બની ગયું છે, જેને છોડવું અત્યંત મુશ્કેલ હોય છે. વિજ્ઞાનની ભાષામાં આ પ્રકારની એબનોર્મલ પ્રોસેસને લોભામણી પ્રેરણા (incentive

motivation) તરીકે ઓળખાય છે, જે કોઈપણ ઍડિક્શનનું સામાન્ય ચિહ્ન છે.

જોકે, ડ્રગ્સ લેવા તો પૈસા જોઈએ અને ડીલ્સ ગોઠવવી પડે. જ્યારે પોર્ન? ચોવીસે કલાક મફત..! પોર્ન એ આજના હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ યુગમાં આસાનીથી ઉપલબ્ધ થતું 'મોડર્ન ડ્રગ' છે.

1.5 વ્યક્તિ પોર્ન સાથે કઈ રીતે એક્સપોઝ થતી હોય છે અને પછી ફરીથી પોર્ન જોવા કેમ લલચાય છે**?**

આ પ્રશ્નને બે અલગ અલગ જવાબો પરથી સમજીશું:

1. દેખીતું કારણ/**apparent reason**

મોટા ભાગે તરુણો કે યુવાનોને 'પોર્નમાં કેવી રીતે લોકો સેક્સ કરતાં હોય?' – એ જાણવા અને જોવાની જિજ્ઞાસાથી પહેલી વાર પોર્ન જોવા પ્રેરાતા હોય છે. ડિજિટલ મીડિયા સાથે દરરોજ જોડાયેલા રહેતા લોકોએ જાણે કે અજાણે પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ જોયેલું જ હોય છે. ઇન્ટરનેટ પર સોંગ ડાઉનલોડ કરવા કોઈ લિંક પર ક્લિક કરો, તો ક્યારેક રીડાઇરેક્ટ થતાં પેજ અથવા જુદી જુદી સાઇટ્સનાં બે-ત્રણ પોપ-અપ ટેબ્સ ખૂલી જતાં હોય છે. કેટલીક વાર એમાંનું એક ટેબ પોર્ન સાઇટ્સનું હોય એવું પણ બને! આજુબાજુ જો કોઈ ન હોય, તો એ પેજ જોવાની ઉત્સુકતા પણ વધી જતી હોય છે. અને એ ઉત્સુકતા વ્યક્તિને ધીરે-ધીરે પોર્નની જાળમાં ફસાવી લે છે. આજના સમયમાં વ્યક્તિએ પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થવા પોર્ન શોધવા જવાની જરૂર નથી રહી, બલ્કે ખુદ પોર્ન તેમને ફસાવવા અને લલચાવવા ટાંપીને તૈયાર બેઠું હોય છે.

જોકે, તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશતાં યુવક-યુવતીઓને પહેલી વાર પોર્ન જોવાની જિજ્ઞાસા થવી સ્વાભાવિક છે. એ વયે તેમના શરીરમાં હોર્મોનલ ફેરફાર થતા હોય છે, અને યુવાનીમાં કામુક વિચારોનો આવેગ પણ પ્રબળ હોય છે, એટલે કુદરતી રીતે તેમનું મન સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતી વસ્તુ, વ્યક્તિ કે સિનારિયો તરફ આકર્ષાવાનું જ.

પહેલી વાર પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થયા બાદ, જ્યારે ફરીથી પોર્ન જોવાની ઈચ્છા થાય અને વ્યક્તિ સેક્સ્યુઅલ આનંદોત્તેજનાનો અનુભવ કરવા ઈરાદાપૂર્વક પોર્ન સર્ચ કરે ત્યારે એ તેનો નિર્ણય હોય છે!

2. બ્રેઇનની બાયોલોજિકલ કન્ડિશનિંગ

પોર્નોગ્રાફીનું વળગણ ખૂબ મજબૂત હોય છે કારણ કે, વ્યક્તિ જ્યારે પોર્ન જોતી હોય છે ત્યારે તેનું બ્રેઇન વધુ આનંદોત્તેજના અનુભવવા પોર્નોગ્રાફિક ટ્રેઇનિંગ સેશનમાં લલચાઈ ગયું હોય છે. આ પ્રક્રિયા દરમ્યાન બ્રેઇનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ડોપામાઇન રિલીઝ થતું હોય છે, અને આ એક્ટિવિટી દરમ્યાન બ્રેઇનના પ્લેઝર સેન્ટરમાં નર્વ સેલ્સ 'fire together and wire together' થતાં હોય છે. મતલબ કે વ્યક્તિને જે 'ઉત્તેજિત' કરે છે એ મુજબ બ્રેઇન રિવાયર્ડ થઈ નવો ન્યુરોન પાથવે રચતું હોય છે, જેમાં DeltaFosB નામનું પ્રોટીન બ્રેઇનમાં નવા ન્યુરોન પાથવે રિવાયર્ડ કરવાનું અને એ અનુભવ યાદ રાખવામાં મદદ કરે છે, જેથી વ્યક્તિ ફરીથી એ અનુભવનું પુનરાવર્તન કરી શકે. –

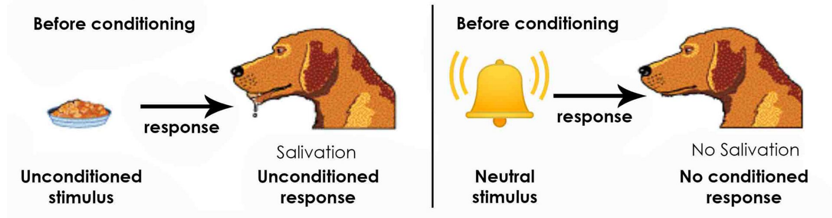
જ્યારે પણ વ્યક્તિ ભવિષ્યમાં તેને ઉત્તેજિત કરતાં ટ્રિગર્સના સંપર્કમાં આવશે, ત્યારે તરત જ તેના બ્રેઇનમાં પોર્ન જોવાનું ગ્રીન સિગ્નલ ઝબકી ઊઠશે અને તે પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા અનુભવશે. જેટલી વધુ વખત એ અનુભવ પુનરાવર્તિત થશે એટલી વખત ન્યુરોન પાથવેઝ વધુ મજબૂત રીતે રિવાયર્ડ થતાં જશે. DeltaFosBને કેટલીકવાર 'The molecular switch for addiction' પણ કહેવાય છે, કારણ કે તે તીવ્ર ઈચ્છાને વધુ બળવત્તર બનાવે છે, જેના લીધે તે ફરી વાર પોર્ન જોવા પ્રેરાય છે.

આ બાયોલોજિકલ કારણને સરળ રીતે સમજવા એક રસપ્રદ પ્રયોગ વિશે જાણીએ:

19મી સદીનો રશિયન વૈજ્ઞાનિક ઇવાન પાવલોવ 'બિહેવિયર ઓફ ડોગ્સ'ના અભ્યાસ માટે જાણીતા છે, અને એના માટે તેમને 1904માં નોબેલ પ્રાઇઝ મળ્યું હતું. સ્તનધારીઓની ડાઈજેસ્ટિવ સિક્રેશન્સ (સ્રાવ) સિસ્ટમને કયા પરિબળો નિયંત્રત કરે છે એ જાણવા માટે પાવલોવ જિજ્ઞાસુ હતા.

તેમણે નોંધ્યું હતું કે સામાન્ય રીતે કૂતરાં તેમની લાળ કશુંક ખાવાનું જોઈને જ ટપકાવતાં હોય છે.

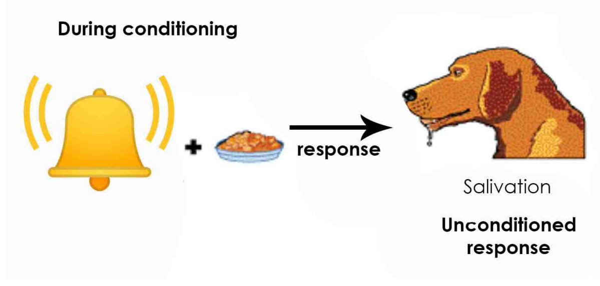
કન્ડિશનિંગ પહેલાં પાવલોવ તેમના કૂતરાને બાઉલમાં ખોરાક આપતા ત્યારે તે લાળ ટપકાવતું. સુગંધ કે ખોરાક જોઈને લાળ ટપકાવવાનો રિસ્પોન્સ એ નેચરલ રિસ્પોન્સ (અથવા અનકન્ડિશન્ડ રિસ્પોન્સ) ગણાય છે. એના માટે કોઈ ટ્રેઇનિંગની જરૂર હોતી નથી. પાવલોવ જ્યારે ખોરાક આપ્યા વિના ઘંટડી વગાડતા ત્યારે કૂતરું લાળ ટપકાવવાનો કોઈ જ રિસ્પોન્સ આપતું નહોતું. નીચેનું ચિત્ર જુઓ.



[F-5]

કન્ડિશનિંગ દરમ્યાન પાવલોવ કૂતરાને બાઉલમાં ખોરાક આપતા એની સાથેસાથે ઘંટડી વગાડતા અને કૂતરું લાળ ટપકાવતું ખોરાક ખાધે જતું.

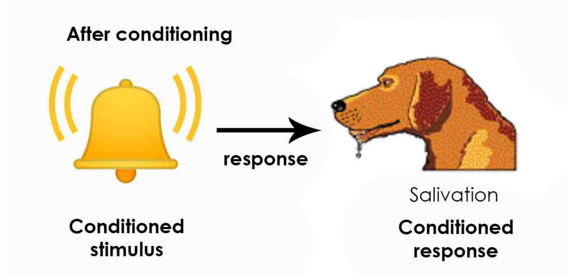
પ્રોસેસ **1:** ઘંટડી વગાડવી = > ખોરાકનું બાઉલ મૂકવું = > લાળ ટપકાવવી = > ખોરાક ખાવો



[F-6]

આ પ્રોસેસ 1 તેમણે ઘણી વાર પુનરાવર્તિત કરી કૂતરાને ઘંટડી વગાડીને ખોરાક આપતા રહ્યા. જેના લીધે કૂતરાંના બ્રેઇનમાં એક કન્ડિશનિંગ પ્રસ્થાપિત થતી ગઈ કે ઘંટડી રણકશે ત્યારે માલિક હમણાં ખાવાનું આપશે.

પાવલોવે થોડાક દિવસો બાદ આ પ્રોસેસ 1માંથી 'ખોરાકનું બાઉલ મૂકવું' સ્ટેપ કાઢી દીધું.



[F-7]

પ્રોસેસ **2:** ઘંટડી વગાડવી = > લાળ ટપકાવવી = > ખોરાક ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાગવી

પાવલોવનો આ પ્રયોગ એ બતાવે છે કે – કૂતરાને ખોરાક આપવામાં આવે એની પહેલાં જો ઘંટડી વગાડવામાં આવે, તો કૂતરો ખોરાકના બાઉલની ગેરહાજરી હોવા છતાં, માત્ર ઘંટડી સાંભળીને લાળ ટપકાવવાનું શરૂ કરી દેશે. તેના કન્ડિશન્ડ થયેલા બ્રેઇને માની લીધું કે હમણાં જ ખોરાક આવી જશે! આ પ્રકારની કન્ડિશનને 'Pavlovian conditioning' કહેવાય છે.

ફિઝિયોલોજિકલ (શારીરિક) રિસ્પોન્સ પેદા કરવા નેચરલ સ્ટિમ્યુલસને કન્ડિશન્ડ કરી શકાય છે, આ પ્રયોગમાં બેલની ઘંટડી દ્વારા નેચરલ સ્ટિમ્યુલસને કન્ડિશન્ડ કર્યો. (બેલને ક્યૂ, ટ્રિગર, અથવા સ્ટિમ્યુલસ કહી શકાય છે.)

પાવલોવે તેમના કૂતરાને ઘંટડી વગાડવાની સાથે ખોરાક (રિવૉર્ડ) આપવા માટે કન્ડિશન્ડ કર્યો હતો. બેલની ધ્વનિ સાંભળીને તેનું બ્રેઇન ખોરાક ખાવા માટેની તીવ્ર ઈચ્છા પેદા કરતું, અને અનૈચ્છિક રીતે તેની લાળ ટપકવાની શરૂ થઈ જતી.

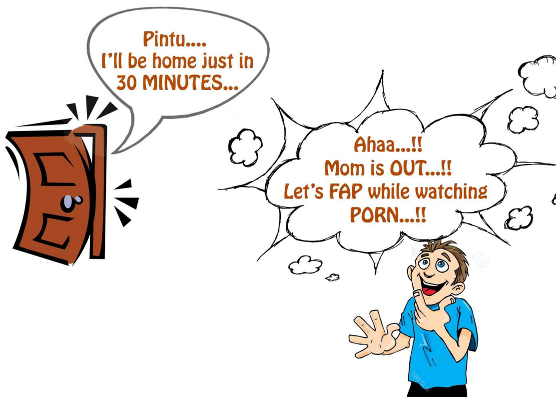
કૂતરાનું મન અર્ધજાગૃત અવસ્થાએ જાણે છે કે ઘંટડી વાગી એટલે હમણાં માલિક ખોરાકનો બાઉલ મારી આગળ ધરી દેશે. આ વિચાર્યા બાદ કૂતરાને લાળ ટપકાવવી પડતી નથી, કન્ડિશન્ડ મુજબ તેના બ્રેઇનમાં ખોરાકની તીવ્ર ઈચ્છા જાગતાં જ આપમેળે લાળ ટપકવા લાગશે.

જે સૈનિકો યુદ્ધમાં લડી ચૂક્યા છે એ જ્યારે ઘરે આવે ત્યારે જો એમને ક્યાંકથી હેલિકોપ્ટર કે મશીનગનમાંથી બુલેટ્સ ફાયર થવાના અવાજો સંભળાય ત્યારે તેમનું કન્ડિશન્ડ બ્રેઇન તરત જ તેમની નજર સમક્ષ મોતનો ડર, મિત્રોનું મૃત્યુ અને યુદ્ધ મેદાનના ખોફનાક વાતાવરણના દ્રશ્યો તાજાં કરી મૂકશે. તેમના હૃદયના ધબકારા આપમેળે તરત વધી જશે. આ કન્ડિશનિંગ પણ Pavlovian conditioning જ છે.

કૂતરાનું લાળ ટપકાવવું એ અર્ધજાગૃત અવસ્થાએ ઓટોમેટિક રિસ્પોન્સ છે. કૂતરું લાળ ટપકાવવાનું રોકી શકતું નથી અને સૈનિક તેના હૃદયના ધબકારા.

બસ, આવી જ પ્રોસેસ પોર્ન-યુઝર્સ સાથે થતી હોય છે. એકથી વધુ વાર પોર્ન જોઈને સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતાં ક્યૂસ/cuesની ભારે ટ્રેઇનિંગ તેઓ બ્રેઇનને આપી ચૂક્યા હોય છે. જ્યારે પણ તેમને કોઈ આકર્ષક વ્યક્તિ, કોઈ અંગ, કે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતું વાતાવરણ રચાય એવો ક્યૂ મળે, ત્યારે તરત જ તેમનું બ્રેઇન પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને ઉત્તેજના પેદા કરે છે.

સ્મોકરના શ્વાસમાં સિગારેટ્સનો ધુમાડો આવતાં જ સ્મોકિંગ કરવાની ઈચ્છા થાય, આલ્કોહોલિકને આલ્કોહોલની બોટલ જોતા જ ડ્રિંક કરવાની ઈચ્છા થાય, અથવા વ્યક્તિ જ્યારે ઘરમાં એકલી હોય ત્યારે જો તેણે પોર્ન જોયું હોય અને/અથવા હસ્તમૈથુન કર્યું હોય, તો તરત જ તેના બ્રેઇનમાં એ ક્રિયા કરવાનું ટ્રિગર દબાઈ જતું હોય છે. ગઈ વખતે કરેલા અનુભવ સાથે જોડાયેલી યાદદાસ્ત ફ્લેશબેક થવા લાગતી હોય છે, જે આખરે વ્યક્તિને ફરીવાર પોર્ન જોવા ખેંચી જાય છે. નીચેના ચિત્રમાં પિન્ટુની મમ્મી ઘર બહાર નીકળતા જ પિન્ટુના મનમાં કેવાં લાડું ફૂટે છે એ જુઓ...



[F-8]

ભૂતકાળમાં પિન્ટુ એક વખત આવી પરિસ્થિતિમાં આ ક્રિયા કરી ચૂકેલો છે, તેના બ્રેઇનની કન્ડિશનિંગ થઈ ચૂકી છે. એટલે એવી સ્થિતિ આવતાં જ તેનું બ્રેઇન તરત જ એ ક્રિયા

કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા પેદા કરશે. ગઈ વખતે જોયેલા પોર્ન સીન મનઃચક્ષુ આગળ દોડવા લાગશે, જે વ્યક્તિમાં પોર્ન અને/અથવા હસ્તમૈથુન કરવાની ચિનગારી સળગાવશે. જે ધીરે-ધીરે ઉત્તેજના અપાવશે, અને બ્રેઇન વ્યક્તિને ફરી એ ક્રિયા પુનરાવર્તિત કરવા ઉશ્કેરતું જશે. બ્રેઇન એ ઉત્તેજક વિચારોનો સતત મારો ત્યાં સુધી ચલાવતું જશે જ્યાં સુધી વ્યક્તિ એનો સંયમ ન તોડે, અને સંયમ તૂટતાં જ વ્યક્તિ પોતાની જાતને કહશે કે, 'હવે તો પોર્ન જોવું જ પડશે, નહિતર આ કામુક વિચારો શાંત નહીં પડે!' – મોટા ભાગના લોકો માટે આ કામેચ્છા રોકવી મુશ્કેલ બની જતી હોય છે, અને આખરે તેઓ પોતાની જાતને બહાનું આપી ફરીથી પોર્ન જોવા બેસી જતાં હોય છે.

આ બે કારણોને લીધે વ્યક્તિ એક વખત પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થયા બાદ ફરીથી પોર્ન જોવા લલચાતી હોય છે.

1.6 પોર્ન કેવી રીતે ઍડિક્શન બની જતું હોય છે?

આ પ્રશ્નને સમજવા માટે બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સર્કિટ, ડોપામાઇન સિસ્ટમ અને opioid system આ ત્રણ વિશે સમજવું ખાસ અગત્યનું છે.

રિવૉર્ડ સર્કિટ:

રિવૉર્ડ સર્કિટ આપણાં મૂડ અને લાગણીઓનું નિયમન કરે છે. મોટા ભાગની આપણી ઈચ્છાઓ (desires) અને જન્મજાત શારીરિક ઈચ્છાઓ (drives) રિવૉર્ડ સર્કિટમાંથી જ ઊઠતી હોય છે, જેવી કે, ખોરાક માટેની ભૂખ, પાણીની તરસ, સેક્સ, અને સર્વાઈવ કરવું વગેરે...

રિવૉર્ડ સર્કિટ આપણને પ્રેમમાં પાડવા, આપણને શું પસંદ છે અને શું નહીં એ નક્કી કરે છે. જ્યારે બ્રેઇનના અગ્ર ભાગમાં આવેલા પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સની (Brain's CEOની) મદદથી આપણે જ્યારે કોઈ પરિસ્થિતિને એનેલાઈઝ (વિશ્લેષણ) કરીએ કે સમજી-વિચારીને નિર્ણય લઈએ છીએ ત્યારે રિવૉર્ડ સર્કિટ મોટા ભાગે ભાવનાત્મક પ્રોત્સાહનબળ આપણી ક્રિયાઓને પૂરું પાડતું હોય છે. રિવૉર્ડ સર્કિટની સલાહ વિના આપણે કોઈ નિર્ણય લેતા નથી. રિવૉર્ડ સર્કિટ ભાવનાત્મક રીતે આપણને જે ગમે છે અને જે નથી ગમતું નથી એનો ન્યાય કરે છે. જ્યારે તમે કોઈ ક્રિયા કરવાના ઍડિક્ટેડ હોવ છો, ત્યારે તમારી રિવૉર્ડ સર્કિટ તમારા કાબૂ બહાર હોય છે. આના લીધે રિવૉર્ડ સર્કિટ તમારા મૂડ, દ્રષ્ટિ અને નિર્ણય લેવાની સત્તાઓ પર અસર કરે છે. રિવૉર્ડ સર્કિટ આપણું આંતરિક હોકાયંત્ર છે, જેનો પ્રભાવ આપણી દરેક પસંદગી પર પડતો હોય છે. પોર્ન કે અન્ય ઍડિક્ટિવ ડ્રગ્સ આપણી રિવૉર્ડ સર્કિટની (આંતરિક હોકાયંત્રની) કુદરતી રીતે કામ કરવાની મેકેનિજમ અસંતુલિત અથવા નબળી કરી મૂકે છે.

જ્યારે તમને કોઈ આલિંગન કરે અથવા તમારી શાબ્દિક પ્રશંસા કરે કે તમે કોઈ મનગમતી વાનગી ખાવ છો, ત્યારે 'feel good' મહેસૂસ થતું હોય – આ દરેક પરિસ્થિતિમાં આપણું બ્રેઇન એકસરખી રીતે રિસ્પોન્ડ કરે છે. બધા જ પ્રકારનાં ઍડિક્શન્સ બ્રેઇનના રિવૉર્ડ સેન્ટરમાં 'ડોપામાઇન લેવલ'ના વધારાથી જ શરૂ થતા હોય છે. ડોપામાઇન બધા જ ઍડિક્શન્સમાં સૌથી મહત્વનો ભાગ ભજવે છે એ વાત હવે ઍડિક્શન અને ન્યુરોસાયન્સના ક્ષેત્રોમાં કામ કરતાં તમામ નિષ્ણાતો પણ સ્વીકારે છે. [18] હકીકતમાં, કોઈ પણ ઍડિક્શન વધુ ડોપામાઇનના રિલીઝ થયા વિના ક્યારેય વિકસિત થઈ શકતું નથી. ડોપામાઇનનું

અકુદરતી પ્રમાણમાં રિલીઝ થવાની ક્રિયા જ ઍડિક્શન સર્જે છે; અને એમાં પોર્ન અને અન્ય નશાકારક પદાર્થો બ્રેઇનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ડોપામાઇનનું પૂર રિલીઝ કરે છે.

ડોપામાઇન સિસ્ટમ અને **opioid system:**

ડોપામાઇન એ મુખ્ય કેમિકલ્સમાનું એક છે જે રિવૉર્ડ સિસ્ટમને પાવર (સત્તા) આપે છે. આપણી રિવૉર્ડ સિસ્ટમને એન્જિન તરીકે વિચારો—જે આપણાં મોટા ભાગના નિર્ણયો પાછળ જવાબદાર હોય છે, અને ડોપામાઇનને ઇંધણ તરીકે—જે એન્જિનમાં પાવર પૂરે છે. જેટલું વધુ ડોપામાઇન રિલીઝ થશે એટલી એ વસ્તુ માટેની વધુ ચાહ (want), તીવ્ર ઈચ્છા (crave), અને શોધ (seek) પેદા થશે. તે કેમિકલ મેસેજ મોકલીને વ્યક્તિને કહેશે, 'આ વસ્તુ તો મારે કોઈપણ ભોગે જોઈશે જ જોઈશે. અત્યારે હાલ જ..!!' –

આ મેસેજ તમારા માટે ખોરાક, સેક્સ, હેરોઇન, કોકેઇન અથવા પોર્ન વેબસાઇટ પર પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છાનો પણ હોઈ શકે છે. ડોપામાઇન wanting, craving, અને seeking સાથે સંકળાયેલું છે – આનંદ સાથે નહીં. તે બ્રેઇનના અલગ અલગ ભાગોમાં રિલીઝ થાય છે રિવૉર્ડ મળશે એવી અપેક્ષા માટે, રિવૉર્ડ પ્રાપ્ત કરવા નહીં. વ્યક્તિની ઈચ્છા મુજબનો વિડિયો મળી ગયા પછી પણ ડોપામાઇન બીજો વિડિયો શોધવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને ચાહ જગાડશે.

સંશોધકોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, ઇન્ટરનેટ પોર્ન અને ઍડિક્ટિવ ડ્રગ્સ બ્રેઇન પર ઘણી સમાન અસરો ધરાવે છે. બ્રેઇન એ હેલ્થી અને નેચરલ પ્લેજર્સ જેવા કે, ખોરાક અથવા સેક્સ માટે જે પ્રતિક્રિયા આપે છે તેનાથી એ નોંધપાત્ર રીતે અલગ હોય છે. મનપસંદ ભોજન ખાધા પછી મળતી તૃપ્તિ, અથવા ખૂબ તરસ વખતે પાણી પીધા બાદ મળતી આહલાદક રાહતનો અનુભવ અથવા જીવનસાથી સાથે સેક્સ માણ્યા બાદ ઓર્ગેઝમનો સંતોષકારક અનુભવ.

Opioids આપણને સંતોષ મહેસૂસ કરાવે છે – જેથી આપણે 'seeking' અને 'craving' બંધ કરીએ...





[F-9]

આ પ્રકારના નેચરલ રિવૉર્ડ દરમ્યાન બ્રેઇનમાં નેચરલ opiates રિલીઝ થતાં હોય છે, જે વ્યક્તિને શરીરમાં હળવાશ, આરામ અને સંતોષની લાગણીઓનો અનુભવ કરાવે છે, જે થોડીક ક્ષણો બાદ ઘટી જશે. સામાન્ય રીતે, આ opiates આપણને આપણી wanting, craving અને seekingને 'રોકવા' માટે સંતોષની અનુભૂતિ કરાવે છે.

નેશનલ ઇન્સ્ટિટ્યૂટ ઓફ ડ્રગ એબ્યુઝના ડિરેક્ટર, Nora Volkow જણાવે છે, "ડોપામાઇન રિલીઝ 'નેચરલ રિવૉર્ડ' મળ્યા બાદ રિલીઝ થવાનું બંધ થઈ જાય છે. [19] પરંતુ પોર્ન અને ઍડિક્ટિવ ડ્રગ્સ બ્રેઇનને વિરામ આપ્યા વિના સતત ડોપામાઇનના લેવલને વધારતાં રહે છે. યુઝર જેટલો વધુ ડ્રગ/પોર્નનો ઉપભોગ કરે છે, એટલું વધુ ડોપામાઇન તેના બ્રેઇનમાં રિલીઝ થાય છે, અને એ ક્રિયાનું વારંવાર પુનરાવર્તન કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા વધુ બળવત્તર બનતી જાય છે. આ કારણે પોર્ન અને ડ્રગ્સ-ઍડિક્ટ્સને એક વખત નશો શરૂ કર્યા બાદ એ ઍડિક્શન રોકવું ખૂબ મુશ્કેલ લાગતું હોય છે. વધુ ને વધુ આનંદોત્તેજના લૂંટવાની લાલચમાં તે લાંબા સમય સુધી કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીનની સામે પોર્ન જોવા બેસી રહે છે."

આની પાછળનું મુખ્ય કારણ છે – ડોપામાઇન સિસ્ટમ એ 'opioid system' કરતાં પણ વધુ મજબૂત હોય છે. [20] ડોપામાઇન એ wanting, seeking અને craving માટે હોય છે, તેથી વૈજ્ઞાનિકો ડોપામાઇનને 'સિકિંગ સર્કિટ' તરીકે ઓળખાવે છે, જ્યારે opioid system એ સંતોષની અનુભૂતિ કરાવે છે (આખરી ઓર્ગેઝમ માટે હોય છે). પોર્ન અને અન્ય ઍડિક્ટિવ ડ્રગ્સ બ્રેઇનમાં ડોપામાઇન રિલીઝનું પ્રમાણ વધારી મૂકે છે અને 'કુદરતી રીતે મળતા રિવૉર્ડ'ની સિસ્ટમને હાઈજેક કરી મૂકે છે. પરિણામે આપણને સંતોષ આપે એના કરતાં પણ વધુ આપણે શોધીએ છીએ. [21] કારણ કે સંતોષ માનીને બેસી રહેવા કરતાં નોવેલ્ટી શોધવી અને એક્શન લેવી એ આપણાં સર્વાઈવલ માટે ઘણું લાભપ્રદ છે—એવું આપણું બ્રેઇન માને છે.

તમે અનુભવ્યું હશે કે મનપસંદ વાનગી ખાઈને ધરાઇ રહ્યા હોય ત્યાર બાદ તમારી સામે ચોકલેટ કેક (કે કોઈપણ મનગમતી વાનગી) મૂકવામાં આવે ત્યારે એકાદ ટુકડો મોંમાં દબાવી લેવાની ઈચ્છા જાગી ઊઠતી હોય છે! એ ખાવાની તીવ્ર ઈચ્છા એ ડોપામાઇન રિલીઝ થવાથી પેદા થાય છે. ડોપામાઇન આ રીતે ધરાઇ જવાની લાગણીને (opioid systemને) રદ (override) કરી નાંખે છે અને ચોકલેટ કેકનો ટુકડો મોમાં ખોસી દેવા મજબૂર કરી મૂકે છે.

ડોપામાઇનનો વધારો સંતોષની લાગણીને
રદ કરી મૂકે છે...

જગ્યા તો નહીં વધી... તોય લાવો...
એકાદ ટુકડો ચાખી લઈએ...!

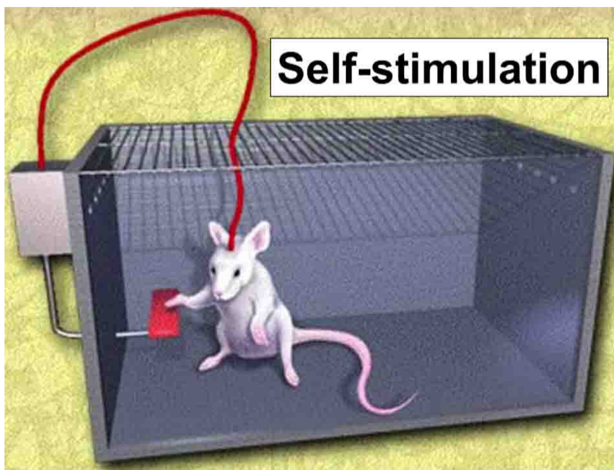



[F-10]

જોકે, ખોરાક ખાવાની ઈચ્છા કરતાં પણ સેક્સ્યુઅલ આવેગ વધુ પ્રબળ હોય છે. જો જીવનસાથી હોય તો સેક્સ્યુઅલ આવેગ ઓર્ગેઝમ બાદ સંતોષાઈ જાય, પણ ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીની નોવેલ્ટી તો સતત ડોપામાઇન રિલીઝ કરાવીને સંતોષની લાગણી (opioid systemને) રદ કરી નાંખે છે. અને નોવેલ્ટી શોધવાની લાલચમાં તે ફસાઈ જાય છે.

ડોપામાઇન આપણને આપણી ઈચ્છાઓ (desires) અને માંગને (wants) હાંસિલ કરવા માટે સતત મોટિવેશન આપે છે—ક્રિયા કરવાની ફરજ પાડે છે. આ વાતને નીચેનો પ્રયોગ સરસ રીતે દર્શાવે છે.

આ પ્રયોગ ડોપામાઇન સિસ્ટમનો પાવર ડેમોન્સ્ટ્રેટ કરે છે.



[F-11]

જો ઉંદરની રિવૉર્ડ સર્કિટમાં ઇલેક્ટ્રોડ ઇમ્પ્લાન્ટ કરવામાં આવે, તો ઉપરના ચિત્રમાં (F-11માં) દર્શાવ્યું એ લીવર તે સતત દબાવે જશે, કારણકે એ ક્રિયા તેના રિવૉર્ડ સર્કિટને સતત ઉત્તેજિત કરશે. તે એ લીવર ત્યાં સુધી દબાવે જશે જ્યાં સુધી તે ભૂખથી મરી ન જાય. જો એક ડિશમાં ચીઝનો ટુકડો તેની પાસે મૂકવામાં આવે, તો પણ તે એની ભૂખને સંતોષવા ડિશ સુધી જવા પૂરતી ઊર્જાનો પણ ઉપયોગ નહીં કરે. જ્યારે તેની સામે ઉત્તેજિત માદા-ઉંદરને રજૂ કરવામાં આવે, ત્યારે પણ તે એની સાથે સંભોગ કરવા પ્રોત્સાહિત નહીં થાય –

તેને એ લીવર દબાવે જવાની ક્રિયા દ્વારા સતત ડોપામાઇનનો આંચકો (shock) મળતો રહેશે, જે તેને સતત ‘ઉત્તેજિત મહેસૂસ’ કરાવ્યે જશે. તેના સર્વાઈવલ માટે ચીઝ ખાશે કે માદા-ઉંદર સાથે સેક્સ કરશે એવું કશું જ કરવા તે તૈયાર નહીં થાય. તે કેમિકલ-પ્રેરિત સ્ટેટમાં નિરંતર ઉત્તેજનાની શોધમાં જ ભટકશે. કૃત્રિમ રીતે ઉત્તેજના આપીને તેની રિવૉર્ડ સર્કિટ ઉંદરના બ્રેઇનને ઉલ્લુ (tricked) બનાવી દે છે. તે એવું માનવા લાગશે કે પોતે કંઇક એવું હાંસિલ કરી રહ્યું છે કે જે એના અસ્તિત્વને સુરક્ષિત કરશે, ભલે પછી એ સ્પષ્ટ રીતે હોય કે ન હોય. આ પ્રકારની સ્થિતિ ઇન્ટરનેટ પોર્ન-ઍડિક્ટ સાથે બિલકુલ મળતી આવે છે.

મોટા ભાગના ઇન્ટરનેટ પોર્ન-યુઝર્સ એવી રીતે પોર્ન જોયે જતાં હોય છે જે રીતે પેલો ઉંદર સતત ઉત્તેજના અનુભવવા લીવર દબાવ્યે જતો હતો. તેઓ પોર્નની અખૂટ નોવેલ્ટીની શોધમાં એક પછી બીજા વિડિયોઝ શોધે જ જતાં હોય છે, જે તેમની રિવૉર્ડ સર્કિટને સતત સ્ટિમ્યુલેટ કરે છે અને તેમના બ્રેઇનમાં પુષ્કળ પ્રમાણમાં ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે. કોઈ એક પોર્ન વિડિયો મુવીની જેમ જોઈને તે સંતોષ નહીં માને, ઉત્તેજના અનુભવવા તે પોર્નની નોવેલ્ટી સતત ખોજતો જ રહેશે. કેટલાક તો ભોજનનો સમય થયો હોય એને પણ અવગણી દેશે,

અગત્યનું કામ પણ છોડી દેશે, કેટલાક યુઝર્સ તેમના જીવનસાથી સાથેનો વાસ્તવિક સેક્સ્યુઅલ અનુભવ માણવાનું પણ ટાળી દેતા હોય છે.

એક નવા અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે, નર-વાંદરાને કમ્પ્યૂટર સામે માદા-વાંદરીના કૂલાનો ભાગ બતાવવામાં આવે તો તે ઉત્તેજિત થવા લાગે છે, એ સમયે તેમને જ્યૂસ આપવામાં આવે તો પણ તે અવગણી કાઢે છે. તેને માદા-વાંદરીના કૂલાનો ભાગ જોઈને અનુભવાતી ઉત્તેજના વધુ આકર્ષતી હોય છે [22].

બીજા કોઈ નેચરલ રિવૉર્ડ કરતાં સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસ વિપુલ પ્રમાણમાં ડોપામાઇન પેદા કરે છે, અને એમાં પણ પોર્નની ભરચક નોવેલ્ટીથી છલકતા compilation videos તો ડોપામાઇનનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ કરાવે છે. નોર્મલ પોર્ન વિડિયોઝમાં મોટા ભાગે યુઝર જે પ્રકારના બેસ્ટ સીન્સ જોઈને ઉત્તેજિત થતો હોય એની નાની ક્લિપ્સનું કલેક્શન કરીને બનાવેલા વિડિયોઝની હાઇલાઇટને compilation video કહેવાય છે. આ પ્રકારના વિડિયોઝ નોર્મલ પોર્ન વિડિયો કરતાં ઘણી વધુ નોવેલ્ટીથી સભર હોય છે. અનેક પોર્નસ્ટાર્સના વિવિધ હાર્ડકોર સેક્સ, ગેંગબેંગ, એનલ/વેજિનલ ડબ્બલ-ત્રિપ્પલ પેનેટ્રેશન, બ્લોજોબ, કમશોટ, અને bukkake [3] જેવા અનેક સીન્સ એક જ વિડિયોમાં જોઈને વ્યુઅર્સના બ્રેઇનમાં પુષ્કળ માત્રામાં ડોપામાઇન રિલીઝ થવા લાગે છે.

જોકે, પોર્નની જેટલી નોવેલ્ટી આપણાં પૂર્વજોને તેમના આખા જીવનકાળમાંયે જોવા મળતી નહોતી એટલી નોવેલ્ટી માત્ર એક જ compilation videoમાં આજની જનરેશન જોઈ શકે છે. ઇન્ટરનેટ પોર્ન આજના સમયમાં સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસનો મહાવિસ્ફોટ છે—જે વ્યક્તિના બ્રેઇનને પોર્ન-ઍડિક્ટ બનાવવા માટે 'પરફેક્ટ રેસેપી' તૈયાર કરે છે!

1.7 ઇન્ટરનેટ પોર્ન કેવી રીતે ડોપામાઇન રિલીઝનું પ્રમાણ વધારે છે?

અનંત સેક્સ્યુઅલ નોવેલ્ટી ઉપરાંત, આજનું ઇન્ટરનેટ પોર્ન અનંત સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસ પણ આપે છે – વાયેગ્રાથી ઇરેક્ટ કરેલા શિશ્ન, ડબ્બલ-ત્રિપ્પલ પેનેટ્રેશન, ઇન્સેસ્ટ પોર્ન, ગેંગબેંગ, BDSM, bukakke, હેન્તાઇ, compilation video અને અન્ય અવાસ્તવિક સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ દર્શાવતા વિડિયોઝ વ્યુઅર્સને વધુ ઉત્તેજના અપાવે છે. યુઝર્સ ઉત્તેજિત થાય એવા વિડિયોમાં શૉકિંગ, હિંસાત્મક અને નિષેધ (taboo) હોય એવા વિડિયો જોતી વખતે તો ડોપામાઇન રિલીઝનું પ્રમાણ ઘણું વધી જાય છે.

ડોપામાઇનનું પ્રમાણ વધારતાં ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીનાં પરિબળો:

- નોવેલ્ટી
- નૈતિક અપેક્ષાઓનું ઉલ્લંઘન
- નવી શોધ માટેની તીવ્ર ઈચ્છા
- આગળ કેવી રીતનું સેક્સ કરશે એની જિજ્ઞાસા
- શૉક અને આશ્ચર્ય
- ચિંતા

હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટના સમયમાં પોર્ન-યુઝર્સ તેમના ડોપામાઇન રિલીઝનું લેવલ સતત જળવાઈ રહે એનું નિયંત્રણ માઉસની ક્લિક્સથી (અથવા ફિંગરથી) કરતા હોય છે. ડોપામાઇન લેવલ ઘટી જાય ત્યારે વ્યક્તિ તરત જ નવા પોર્ન વિડિયો પર ક્લિક કરીને, અથવા પોર્ન જોનર

(genres) બદલીને અથવા તો વિડિયો દોડાવીને ફેવરિટ સેક્સ સીન જોઈ ડોપામાઇન રિલીઝના લેવલમાં વધારો કરતી રહે છે. કેટલાક યુઝર્સ એકથી વધુ ટેબ્સ ખોલી બધા જ વેબપેજ પર વિડિયો સ્ટ્રીમિંગ કરીને પણ વધુ ઉત્તેજના અનુભવતા હોય છે.

ઇન્ટરનેટ પોર્નના આગમન પહેલાં આ રીતે ડોપામાઇન લેવલ વધારવું અશક્ય હતું, કારણ કે એ સમયે આજની જેમ અખૂટ પોર્ન નોવેલ્ટી બિલકુલ મફત અને 24/7 ઉપલબ્ધ નહોતી.

1.8 શું પોર્નને સ્ટ્રેસ રિલીવર તરીકે લઈ શકાય?

પોર્ન 'સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ' છે. રિવૉર્ડ સેન્ટરમાંથી ડોપામાઇનનું પુષ્કળ રિલીઝ કરાવે છે. દરરોજના કામકાજથી કંટાળીને વ્યક્તિ માનસિક રીતે 'feeling low' મહેસૂસ કરતી હોય ત્યારે તે કશોક એસ્કેપ-વે શોધતી હોય છે. મનોરંજન તો જીવનમાં હોવું જ જોઈએ. જો એ મનોરંજનનું ઍડિક્શન થઈ જતું હોય, જીવનમાં નેગેટિવિટી આવી જતી હોય, સંબંધમાં અંતર વધી જતું હોય, કે એના વિના માનસિક રીતે હતાશ થઈ જવાતું હોય, તો એ મનોરંજન હેલ્થી નથી એમ સમજવું.

સ્ટ્રેસ રિલીવર તરીકે પોર્ન વ્યક્તિના બ્રેઇન માટે વધારે પડતું સ્ટિમ્યુલેટિવ (ઉત્તેજક) મનોરંજન છે. વ્યક્તિને 'સ્ટ્રેસ ફ્રી' મહેસૂસ કરવા પુષ્કળ ડોપામાઇન રિલીઝની જરૂર નથી હોતી—ખરેખર તો આ પ્રોસેસ વ્યક્તિને પોર્ન-ઍડિક્ટ બનાવી મૂકે છે! જ્યારે પણ 'feeling low' મહેસૂસ થાય ત્યારે બહાર વોકિંગ કરવા જાવ, મ્યુઝિક સાંભળો, કસરત કરો, મુવી જુઓ, કોમેડી ટીવી શો જુઓ કે કોઈ પણ મનગમતી પ્રવૃત્તિમાં વ્યસ્ત થઈ જશો તો પણ 'feel good' મહેસૂસ થશે, તેને એક પોઝિટિવ એક્ટિવિટી કહી શકાય.

જોકે, હોટ બિકિની બેબ્સના ફોટોઝ પણ 'feel good' મહેસૂસ કરાવવા પૂરતું ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, પરંતુ વ્યક્તિ માત્ર ફોટોઝ જોઈને સંતોષ નથી માનતી એ મોટી સમસ્યા છે! ફોટોઝ જોઈને રિલીઝ થયેલું ડોપામાઇન હજુ વધુ ઉત્તેજક મટીરિયલ શોધવાની તીવ્ર ઈચ્છા પેદા કરશે. વધુ ઉત્તેજના લેવાની લાલચમાં તે તરત પોર્ન સાઇટ્સમાં કૂદી પડે છે. મનુષ્યનું બ્રેઇન હજુ પોર્નોગ્રાફીના સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસને નોર્મલી સ્વીકારવા તૈયાર નથી થયું—અને એટલે જ પોર્ન એ વ્યક્તિ માટે ઍડિક્શન બની જાય છે. [23]

એક ગ્લાસ માટીમાં પડી જાય તો તેને સાફ કરવા થોડુંક પાણી કાફી હોય છે, પણ એને સાફ કરવા માટે આખી ડોલ ભરીને પાણી વાપરવું એ તદ્દન મૂર્ખામી છે! પોર્નોગ્રાફી વ્યક્તિને 'સ્ટ્રેસ ફ્રી' કરાવશે, પણ એની સાથેસાથે તે એના મનને વધુ નેગેટિવ માનસિક અવસ્થામાં ડૂબાડતું જશે. તેનું બ્રેઇન નેગેટિવ માનસિક અવસ્થામાંથી છૂટવા પોર્ન જોવું એ મુજબ વધુ સુદ્રઢ કન્ડિશન્ડ બનાવતું જશે. –

તે ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ તણાવગ્રસ્ત કે નેગેટિવ માનસિક અવસ્થામાં પોતાની જાતને ફસાયેલી અનુભવશે, ત્યારે તેનું બ્રેઇન એ નેગેટિવ માનસિક અવસ્થાની તીવ્રતા ઓછી મહેસૂસ કરવા પોર્ન જોવું એ તેની મજબૂરી બની જશે. જો તે અમુક દિવસો સુધી પોર્ન નહીં જુએ તો નેગેટિવ લાગણીઓનાં વાદળો તેના મનમાં ઘેરાવા લાગશે, અને જો જોશે તો એ પોર્ન ઍડિક્શનના ચક્રમાં ગૂંચવાઈને વધુ નેગેટિવિટીના વમળમાં ઊંડો ફસાતો જશે, જેની નેગેટિવ અસરો તેના જીવન પર, સંબંધ પર અને તેની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર પણ પડી શકે છે.

પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરી લેવાની ક્રિયાનું નિયમિત પુનરાવર્તન પોર્ન-વ્યુવરના બ્રેઇનમાં એક સાઇકોલોજિકલ કન્ડિસન પણ બનાવી દે છે. તેમના માટે સેક્સ એ વાસ્તવિક વ્યક્તિ સાથે પ્રેમપૂર્વક જોડાઈને માણવાને બદલે સ્ક્રીન પર થતું સેક્સ જોઈને એકલા જ સેક્સ માણી લેવું એ વિશેનું—થર્ડ પર્સન તરીકેનું બની જાય છે. તેઓ વાસ્તવિક સેક્સ માટે વધુ કમજોર પડી જાય છે અને ઉત્સાહ પણ ગુમાવી બેસે છે. સ્ટ્રેસ રિલિવ માટે પોર્નનો ઉપયોગ આખરે તેમને વધુ નેગેટિવ અવસ્થામાં ડૂબાડી મૂકશે.

1.9 પોર્ન-ઍડિક્ટ થવા પાછળનું બાયોલોજિકલ કારણ

મોટા ભાગે, જ્યારે વ્યક્તિ પોર્ન જોઈ રહી હોય ત્યારે તે હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાતી હોય છે, કારણ કે તેને પણ સ્ક્રીન પર સેક્સ કરતાં પર્ફોર્મર્સની જેમ જ સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના અનુભવવી હોય છે. પોર્ન જોતાં-જોતાં જ્યારે તે ઓર્ગેઝમનો અનુભવ કરે છે ત્યારે તેના બ્રેઇનમાં કેમિકલ્સની કોકટેલ સાથે ‘ઓક્સિટોસિન’ નામનું કેમિકલ્સ પણ રિલીઝ થાય છે.

ઓક્સિટોસિન ‘પ્રેમની’ લાગણી અને જીવનસાથી સાથેનું ભાવનાત્મક જોડાણ સાધવાના ખાસ કુદરતી હેતુ માટે રિલીઝ થતું હોય છે. ઓક્સિટોસિનને ‘કડ્ડલ હોર્મોન’ અથવા ‘લવ હોર્મોન’ પણ કહેવાય છે. સામાન્ય રીતે બે પ્રેમીઓ સેક્સ કરી રહ્યાં હોય, અને જ્યારે બંને ચરમસીમાની હદે પહોંચી જઇ, અતિઇન્દ્રિયસુખની અનુભૂતિ કરે છે ત્યારે ઓક્સિટોસિન રિલીઝ થતું હોય છે. કુદરતે આ કેમિકલ સામેના જીવનસાથીની સાથે ભાવનાત્મક બંધન જોડવા (ઇન્ટિમસી માટે) ડિઝાઇન કરેલું છે. જ્યારે પોર્ન જોનારના કેસમાં એનું ભાવનાત્મક જોડાણ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ સાથે જોડાતું જાય છે. જેટલી વાર આ ક્રિયાનું પુનરાવર્તન થતું જશે એટલી વાર એ ભાવનાત્મક બંધન પોર્ન સંબંધિત વસ્તુઓ કે પોર્નસ્ટાર્સ સાથે જોડાતું જશે. આ એક બાયોલોજિકલ કારણ છે પોર્ન ઍડિક્શન પાછળનું.

જોકે ભાવનાત્મક બંધન વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે જોડવું જોઇએ, પોર્ન સાથે નહીં – પરંતુ આ વાત બ્રેઇન સમજતું નથી. બ્રેઇન તો જે ક્રિયા વખતે ઓક્સિટોસિન રિલીઝ કરતું હોય એની સાથે ભાવનાત્મક બંધન બનાવી લેતું હોય છે.

જે પોર્ન-વ્યુઅર્સ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલનું કલેક્શન કરતાં હોય છે એની સાથે પણ આ પ્રકારનું જોડાણ બ્રેઇન બનાવી લેતું હોય છે. ફેવરિટ પોર્ન વિડિયોઝનું કલેક્શન એમની હાર્ડડ્રાઈવમાં ભરેલું છે એ વિચાર માત્ર તેમને ઉત્તેજના અપાવતો હોય છે. એને ડિલીટ કરવા ભાવનાત્મક બંધન તેમને રોકી પાડે છે. તેમને જ્યારે પણ હસ્તમૈથુનની ઈચ્છા થાય કે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજના અનુભવે ત્યારે તરત જ પોર્ન જોવાનું જ યાદ આવે છે. પોર્ન સાથેનો આ પ્રકારનો લગાવ એ સૂચવે છે કે વ્યક્તિ પોર્ન સાથે બાયોલોજિકલી ઍડિક્ટેડ થઈ ગઈ છે.

1.10 વધુ પોર્ન જોશો એટલી પોર્ન જોવાની વધુ ઈચ્છા થશે અને આખરે પોર્ન-ઍડિક્ટ બની જશો

વધારે ને વધારે પોર્ન જોવાની ઈચ્છા માટે મુખ્ય બે કારણો જવાબદાર હોય છે.

પહેલું કારણ, નવા પોર્ન-વ્યુઅર્સને નવા નવા વિડિયોઝ જોવાની જિજ્ઞાસા જાગતી હોય છે. જુદી જુદી પોર્નસ્ટાર્સ, વિવિધ આકાર-કદના જનનાંગો, વિવિધ સેક્સ્યુઅલ પોઝિશન્સ અને જોનર્સને એક્સપ્લોર કરવા તેઓ ઘણો સમય પોર્ન જોવા પાછળ વિતાવતા હોય છે,

અથવા તો કેટલાક વ્યુઅર્સ તેમની ફેન્ટસી મુજબની પોર્નસ્ટાર્સ અને મનગમતી સેક્સ પોઝિશન્સમાં તેને સેક્સ કરતી જોવા તે 'પરફેક્ટ ક્લિપ'ની શોધમાં સતત સર્ફિંગ કર્યે જતા હોય છે.

બીજું કારણ, વ્યુઅર નિયમિત પોર્ન જોતો થઈ જાય છે ત્યારે તેની જિજ્ઞાસા (curiosity) એ તીવ્ર ઈચ્છામાં (craving) તબદીલ થઈ જતી હોય છે. તેણે ગઈ વખતે જે લેવલની ઉત્તેજનાનો અનુભવ કર્યો હતો એ લેવલની ઉત્તેજનાએ પહોંચવા તેને પોર્ન જોવાનો સમય વધારવો પડતો હોય છે, પછી ધીરે ધીરે તેમનો પોર્ન જોવાનો ટેસ્ટ પણ ઈચ્છાએ કે અનિચ્છાએ હાર્ડકોર પ્રકારના એક્સ્ટ્રીમ વિડિયોઝ તરફ ઢળી પડતો હોય છે. તેમને પોર્ન ઓછું ને ઓછું ઉત્તેજક લાગતું હોવા છતાં પણ વધુ ને વધુ પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છાઓને તેઓ સંયમિત કરી શકતા નથી.

શરીરની જરૂરિયાત માટે કુદરતી રીતે સેક્સ કરવાની ઈચ્છા થવી એ બિલકુલ નોર્મલ છે—તેને સંતોષી શકાય છે, પણ મનમાં પોર્ન જોવાના વિચારો ઊભા કરીને સેક્સ માટેની કામેચ્છા જાગૃત કરવી એનો કોઈ અંત નથી—એને સંતોષવા પાછળ વધુ સમય અને વધુ ઊર્જાનો વ્યય કરવો પડે છે, છતાં પણ અપેક્ષાઓ અને ઝંખનાઓ હંમેશાં અતૃપ્ત જ રહેતી હોય છે. પોર્ન એ વધુ ને વધુ સેક્સ માટેની ભૂખ ઉશ્કેરે છે. જેટલી વાર સેક્સ કરવાના વિચારો આવે એટલી વાર તમે મનને સંતોષવા સેક્સ કે હસ્તમૈથુન કરશો એ ક્રિયા અમુક સમય બાદ ઍડિક્શનમાં ફેરવાઇ જશે. શરીરની જરૂરિયાત માટે સેક્સ જરૂરી છે, પણ મનમાં ભરેલા સેક્સનો કામાગ્નિ ક્યારેય શાંત પડશે નહીં; ઇન ફેક્ટ વધતો જ જશે. અને એમાં પોર્ન વિડિયોઝ કામેચ્છામાં ઈંધણ પૂરવાનું કામ કરશે. જાતીય (sexual) આવેગ સેક્સ દ્વારા સંતોષી શકાય, પણ મનના કામાવેગને સંતોષવા જઈશું તો આખો દિવસ એ જ કર્યા રાખવું પડશે!

જોકે, ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલના ઍડિક્શનમાં તો શારીરિક મર્યાદા હોય છે. વધુ પડતો આલ્કોહોલનો નશો વ્યક્તિના લીવર અને હૃદય પર અસર કરે છે. જોકે, ઇન્ટરનેટ પોર્ન આવી કોઈ શારીરિક મર્યાદાઓથી પ્રતિબંધિત હોતું નથી. દિલ ઓલવેઝ માંગે મોર..! ઘણા પોર્ન-યુઝર્સ ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી દિવસ-રાત જોતા હોય છે, જ્યાં સુધી તેમનું બ્રેઇન કેમિકલ્સ રિલીઝ કરી કરીને થાકીને ઠુસ્સ ન થઈ જાય ત્યાં સુધી..!

આપણાં શાસ્ત્રોમાં વિષયવાસનાને (lust) 'અગ્નિ' સાથે સરખાવી છે. (વિષયવાસના તરીકે સેક્સ્યુઆલિટી, પ્રેમ, પૈસા, સત્તા અને ખોરાક પણ હોઈ શકે છે.) અગ્નિમાં તમે જેટલું નાખો એ બધું જ રાખ કરી નાખશે. જો અગ્નિનો ભડકો ચાલુ રાખવો હોય તો વધુ ને વધુ ઈંધણ માંગશે. અગ્નિ અને વિષયવાસનાઓ ક્યારેય સંપૂર્ણપણે સંતોષાતી જ નથી. મન સતત નવી નવી વિષયવાસનાઓ ઊભી કરતું રહેશે. મનની લગામથી આ વિષયવાસનાઓને સંયમિત રાખવી પડશે, નહિતર તે વ્યક્તિને ગેરમાર્ગે દોરી જશે અને તેના જીવનમાં આધિ/dependency, વ્યાધિ/disease અને ઉપાધિ/trouble લાવશે. જેના લીધે તેનું મન અનેક રીતે સતત નિર્બળ બનતું જશે અને વિષયવાસનાઓ તીવ્ર બનતી જશે.

એક વખત પોર્ન વિડિયો જોયા પછી જો વ્યક્તિ બીજીવાર હસ્તમૈથુન માટે પોર્ન વિડિયોનો સહારો લેવા મજબૂર થશે, તો એ પોર્નની માયાજાળમાં ધીરે ધીરે ફસાતી જશે. જેટલા વધારે પોર્ન વિડિયોઝ જોશે એટલી વધુ ને વધુ પોર્ન જોવાની ઈચ્છાઓ ઉશ્કેરાશે. એકવાર પોર્ન વિડિયોઝ જોવાની આદત પડી ગયા પછી પોર્ન જોવાનો સિલસિલો ચાલુ જ

રહેશે. દિવસમાં વારંવાર પોર્ન જોવા ઉશ્કેરતા કામુક વિચારો આવશે. આ વિચારોની શૃંખલા ત્યાં સુધી શાંત નહીં પડે, જ્યાં સુધી વ્યક્તિ પોર્ન જોઈ ન લે. ત્યાર બાદ એ વિચારોને શાંત પાડવા બ્રેઇન વ્યક્તિને કઠપૂતળીની જેમ પોર્ન જોવા ખેંચી જશે. પછી બ્રેઇન વ્યક્તિનું કહ્યું નહીં માને, પણ વ્યક્તિએ બ્રેઇનનું કહ્યું માનવું જ પડશે!

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

> "વધુ હાર્ડ ઇરેક્શન લાવવા હું ટ્રાન્સજેન્ડર પોર્ન જોતો. ધીરે ધીરે મને ખબર પણ ન પડી ને હું એક્સ્ટ્રીમ અને ટબૂ પ્રકારના પોર્ન માણવા લાગ્યો હતો, જે ખરેખર મારી પસંદગી બહારનો ટેસ્ટ હતો. એક બે વર્ષ પહેલાં હું આ પ્રકારના વિડિયોઝ ક્યારેય જોતો નહોતો. ઉત્તેજના મેળવવાની લાલચમાં હું મારી જાતને આટલી હદે ખેંચી ગયો એ મારા માનવામાં નથી આવતું. પણ હસ્તમૈથુન કરતી વખતે એ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા હું મારી જાતને રોકી શકતો નહોતો."

વ્યક્તિ હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ (સ્ટ્રેટ/વિરુદ્ધ જાતિ તરફ આકર્ષાતી) હશે તો પણ 'ગે', 'લેસ્બિયન' કે 'ટ્રાન્સજેન્ડર' પ્રકારના પોર્ન ઉત્તેજના લેવાની લાલચ માટે જોવા લાગશે, જે વ્યક્તિના પોર્ન ઍડિક્શનની 'ઓબ્સેસિવ બિહેવિયર' પેટર્ન બતાવે છે, જેના લીધે વ્યક્તિ એના અગત્યનાં કામ, ખાવાનો સમય, એકધારું પોર્ન જોવાથી આંખની દ્રષ્ટિની ઝાંખપ, માનસિક તણાવ, બ્રેઇન ફોગ, અને શારીરિક થાક – આ બધું જ અવગણી 'ડિસ્ટ્રેકિંગ ફોકસ'માં તેનું માઇન્ડસેટ ગોઠવાઈ જાય છે. આ પ્રકારનું ઓબ્સેશન વ્યક્તિના પોર્ન ઍડિક્શનમાં ઈંધણ પૂરી બ્રેઇનમાં વધુ મજબૂત બિહેવિયર પેટર્ન બનાવે છે, જેમાંથી છૂટવું અત્યંત કઠિન બની જાય છે.

એક પોર્ન-ઍડિક્ટ તેના ઍડિક્શનનું વર્ણન કરતાં કહે છે: 'Porn goes in brain like a needle but comes out like a fishhook.'

1.11 પોર્ન ઍડિક્શન વખતે બ્રેઇનમાં થતાં બદલાવ

American Society of Addiction Medicine (ASAM)ના મત અનુસાર, "ઍડિક્શન એ બ્રેઇન રિવૉર્ડ, મોટિવેશન, યાદદાસ્ત, અને રિવૉર્ડ સર્કિટરીની પ્રાથમિક તથા વારંવાર ઊથલો મારતી બીમારી છે." સાદી ભાષામાં કહેવું હોય તો, પોર્ન-ઍડિક્ટની રિવૉર્ડ સર્કિટરીનું 'નેચરલ રિસ્પોન્સ' આપવાનું કામકાજ નબળું (impaired) પડી ગયું હોય છે. [24]

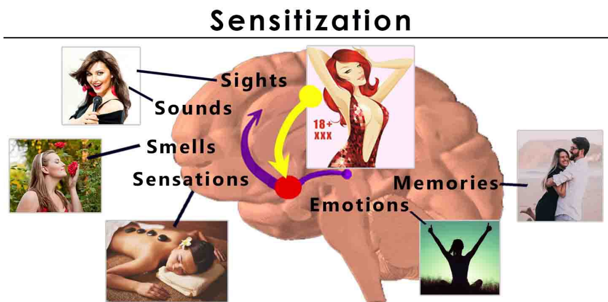
ઍડિક્શનમાં ત્રણ પ્રકારના મુખ્ય ન્યુરોલોજિકલ બ્રેઇન ચેન્જીસ થતાં હોય છે, જે ઍડિક્શનની શક્તિને પૂર્ણરૂપે જકડી લે છે.

1. સંવેદનશીલતા (Sensitization)
2. અસંવેદનશીલતા (Desensitization)
3. હાઇપોફ્રન્ટાલિટી (Hypofrontality)

આ ત્રણેય પ્રકારના ન્યુરોલોજિકલ બ્રેઇન ચેન્જીસને હવે વિસ્તારથી જાણીએ:

1. સંવેદનશીલતા (Sensitization)

સંવેદનશીલતા અને સેક્સ્યુઅલ કન્ડિશનિંગ બ્રેઇનના રિવૉર્ડ સેન્ટરના નર્વ સેલ્સને રિવાયર્ડ કરી પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા જગાડે છે. સંવેદનશીલતા ત્યારે થાય છે જ્યારે વ્યક્તિનું બ્રેઇન – દ્રષ્ટિ, ધ્વનિ, સુગંધ, સંવેદના, લાગણીઓ અને યાદદાસ્ત—એ મોટા 'રિવૉર્ડ' સાથે સંકળાયેલાં હોય ત્યારે તે આપમેળે એકબીજા સાથે રિવાયર્ડ થઈ જતું હોય છે. આ મિકેનિઝમ બ્રેઇનમાં ન્યુરલ પાથવે બનાવે છે. જ્યારે પણ ભવિષ્યમાં આ પાથવેઝ કોઈ સંકેતો અથવા ટ્રિગર્સ દ્વારા સક્રિય થાય છે, ત્યારે આ પાથવેઝ શક્તિશાળી અને રોકી ન શકાય એવી તીવ્ર ઈચ્છા (cravings) પેદા કરે છે. ઉદાહરણ તરીકે, તમારા કમ્પ્યૂટરના CPUનું બટન દબાવતાં જ સંવેદનશીલ ન્યુરલ પાથવે સક્રિય થઈ શકે છે, ઘરે એકલા હોવું, વેબ સર્ફિંગ કરતાં કોઈ સેક્સી મોડેલનો ફોટો કે ઉત્તેજક સાઈડ-બાર એડ્સ નજરે ચડે – આ પ્રકારના ટ્રિગર્સ અને સંકેતો સંવેદનશીલ ન્યુરલ પાથવેઝ સક્રિય કરી દેશે અને વ્યક્તિ માટે પોર્ન જોવાની ઈચ્છા રોકવી ભારે થઈ પડશે.



[F-12]

સંવેદનશીલતા યુનિક અને શક્તિશાળી 'Pavlovian' કન્ડિશનિંગનું એક સ્વરૂપ છે, જે તમારા રિવૉર્ડ સેન્ટરના કુદરતી માળખાની શારીરિક અને રાસાયણિક મેકેનિજમ બદલી દે છે. પાવલોવના પ્રયોગમાં કન્ડિશનિંગ કરેલો કૂતરો જેમ ઘંટડીનો અવાજ સાંભળીને લાળ ટપકાવે છે એ જ રીતે, જ્યારે વ્યક્તિ કમ્પ્યૂટર ચાલુ કરે છે ત્યારે અથવા સેક્સ્યુઅલી સજેસ્ટિવ એડ્સ જુએ છે ત્યારે તની રિવૉર્ડ સર્કિટને ઉત્તેજિત કરવાનું ટ્રિગર અજાણતાં જ દબાઈ જતું હોય છે. આ કન્ડિશનિંગ રિસ્પોન્સ ભૂતકાળમાં પોર્ન જોઈ-જોઈને પ્રસ્થાપિત થઈ ચૂકેલો હોય છે. ઇન્ટરનેટ પોર્ન સાથેની સંવેદનશીલતા અથવા સેક્સ્યુઅલ કન્ડિશનિંગ વ્યક્તિના વર્તનને વધુ દ્રઢ બનાવે છે. જેટલો વધુ ઇન્ટરનેટ પોર્નનો ઉપભોગ કરશે એટલી વધુ પોર્નનો ઉપભોગ કરવાની ઈચ્છાઓ જાગશે.

એક ઉદારહણ લઈએ, 13-14 વર્ષનો એક છોકરો છે. તરુણ અવસ્થામાં પ્રવેશ્યા બાદ કુદરતી રીતે સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓ એનામાં જાગ્રત થશે. એણે ક્યારેય કોઈ છોકરીને કિસ નથી કરી, પરંતુ એ તેના મનમાં ઘણા સેક્સ્યુઅલ આવેગો ઊઠતાં અનુભવે છે. આ સેક્સ્યુઅલ આવેગોને રોકવા એ ઉંમરે ખૂબ મુશ્કેલ હોય છે. જો તે પોર્ન જોઈને નિયમિત હસ્તમૈથુન કરતો થઈ જશે, તો તેના સેક્સ્યુઅલ રિસ્પોન્સનું પ્રોગ્રામિંગ કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન સાથે જોડાઈ જશે. અમુક સમય બાદ જ્યારે કોઈ આકર્ષક છોકરીને જોઈને તેની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ જાગશે, ત્યારે તેનું બ્રેઇન તરત જ પોર્ન ફેન્ટસી તરફ રિસ્પોન્ડ કરશે—વાસ્તવિક જીવનની છોકરીઓ તરફ નહીં.

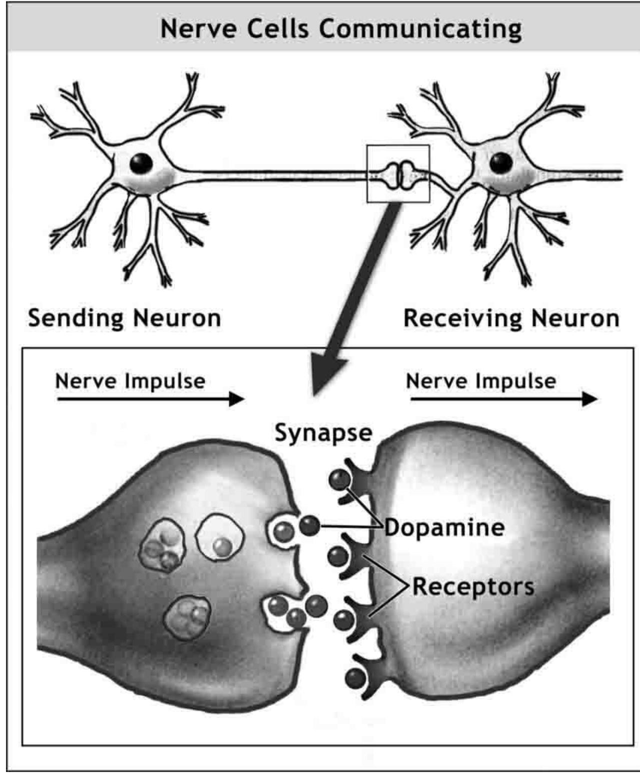
2. અસંવેદનશીલતા (Desensitization)

અસંવેદનશીલતાથી રોજિંદા જીવનની પ્રવૃત્તિઓ માટે ડોપામાઇનનું સિગ્નલિંગ ઘટી જાય છે. આને 'રિવૉર્ડની ઊણપ (reward deficiency)' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે—આનંદ મળવાનો રિસ્પોન્સ બહેરો થઈ જાય છે. આ કારણે ઇન્ટરનેટ ઍડિક્ટ્સ ડોપામાઇન રિલીઝ કરવાની પ્રવૃત્તિઓ સાથે સંલગ્ન થઈ જાય છે. ઘણા પોર્ન-ઍડિક્ટ પોતાનાં હોબી, સ્પોર્ટ્સ કે તેમને મનગમતી એક્ટિવિટીમાંથી રસ ગુમાવી દે છે. છોકરીઓ સાથે ડેટિંગ કે વાતચીત કરવામાં પણ રસ રહેતો નથી. પોર્ન તેમના સેક્સ્યુઅલ આનંદોત્તેજના અને ટાઇમ-પાસ માટેનું મુખ્ય મનોરંજન બની જાય છે.

ડોપામાઇન ઓવરરિલીઝ થાય ત્યારે બ્રેઇન અસંવેદનશીલ કેમ બની જાય છે એ પ્રોસેસ સમજીએ:

પોર્નની નોવેલ્ટી અને અન્ય નશાકારક પદાર્થો બ્રેઇનને વધુ ઉત્તેજિત કરે છે, જેથી બ્રેઇન ડોપામાઇન નામનું 'ન્યુરોટ્રન્સમિટર' પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ કરે છે. (ડોપામાઇન સૌથી પહેલાં ventral tegmental area (VTA) ભાગમાં પેદા થાય છે અને પછી બ્રેઇનના અલગ અલગ ભાગમાં સપ્લાય થાય છે.) જો ડોપામાઇન કુદરતી પ્રમાણમાં રિલીઝ થતું હોય તો કોઈ સમસ્યા ઊભી નથી થતી, પણ જ્યારે તે ઓવરરિલીઝ થઈ જાય છે ત્યારે સમસ્યા ઊભી થાય છે.

જ્યારે બ્રેઇન ડોપામાઇનના ઓવરરિલીઝથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે તે ઓટોમેટિકલી 'ડોપામાઇન રિસેપ્ટર્સ' હટાવી દે છે; અને બ્રેઇન ઉત્તેજિત થવા માટે અસંવેદનશીલ થઈ જાય છે. (ડોપામાઇન ન્યુરોટ્રન્સમિટર અને ડોપામાઇન રિસેપ્ટર્સ તમે નીચેના ચિત્રમાં (F-13) જોઈ શકો છો. Synapse વચ્ચે ટ્રાન્સમિટ અને રિસીવ થતી પ્રક્રિયા એ ન્યુરલ મેસેજની આપ-લે છે.)



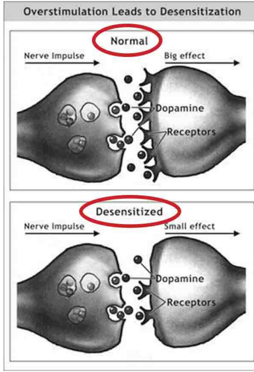
[F-13]

ન્યુરલ મેસેજની શક્તિ નીચેનાં ત્રણ પરિબળો પર નિર્ભર કરે છે:

1. ન્યુરલ કનેક્સન્સની સંખ્યા. (ઉપરની ઈમેજમાં સૂક્ષ્મ ન્યુરોનની ફરતે જે ચોરસ કર્યું છે તેની સંખ્યા)
2. બ્રેઇનની સિસ્ટમમાં કેટલા પ્રમાણમાં 'ડોપામાઇન' ઉપલબ્ધ છે.
3. કેટલા 'રિસેપ્ટર્સ' મેસેજ રિસીવ કરવા માટે ઉપલબ્ધ છે.

આ ત્રણમાંથી કોઈ એક પરિબળ પણ ઘટી જાય તો ન્યુરોન્સ વચ્ચેનો કેમિકલ મેસેજ નબળો પડી જાય છે.

જો તમારા બંને કાન પાસે કાનના પડદા હલબલી જાય એવા મોટા અવાજે લાઉડ સ્પીકર વગાડવામાં આવે તો તમે શું કરશો? દેખીતી વાત છે, તમે બંને હાથ કાન પર દબાવી દેશો... રાઇટ? બ્રેઇન પણ આ પ્રકારે જ કામ કરે છે. જ્યારે બ્રેઇનમાં કેમિકલ્સ રિલીઝ ઓવરલોડ થઈ જતું હોય છે, ત્યારે તે ઓટોમેટિકલી ડોપામાઇન રિસેપ્ટર્સ હટાવી દે છે. નીચેનું ચિત્ર (F-14) જુઓ.





[F-14]

ઇન્ટરનેટ પોર્નનો વધુ પડતો ઉપભોગ કરવો, પોર્ન જોવાનું સેશન લંબાતું જવું, અથવા તો edging [4] – આ એક્ટિવિટીઝ બ્રેઇનની 'રિવૉર્ડ સિસ્ટમ' પાસેથી પુષ્કળ ડોપામાઇન રિલીઝ કરાવે છે, જેથી નર્વ સેલ્સ ઓવરવેલ્મ્ડ થઈ જાય છે. કોઈ તમારા કાન પાસે ઘોંઘાટ કરે તો તમે કાન પર હાથ દબાવી દો છો, એવી જ રીતે નર્વ સેલ્સ વધુ ઉત્તેજનાનો 'પ્લેઝર રિસ્પોન્સ' બહેરો કરવા પોતાની સુરક્ષા માટે ડોપામાઇન રિસેપ્ટર્સ હટાવી દેશે, જેથી ડોપામાઇન ટ્રાન્સમિટર્સનો કેમિકલ મેસેજ જોઈએ એટલો પહોંચશે નહીં. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ સાવ ઓછી ઉત્તેજના અનુભવે છે અને પોર્ન જોઈને સેક્સ્યુઅલી સંતોષ અનુભવવાની ઈચ્છાઓ અતૃપ્ત રહે છે. વ્યક્તિ પહેલાં પોર્ન જોઈને જેટલી ઝડપી ઉત્તેજિત થતી હતી એ લેવલ હવે ઘટી જશે. આ સ્થિતિમાં વ્યક્તિ જે કોઈ પ્રકારના પોર્ન કે અન્ય નશીલા પદાર્થો લે છે એ પણ ફિક્કા પડી જશે. વ્યક્તિ ઉત્તેજનાનું લેવલ વધારે મહેસૂસ કરવા વધુ ને વધુ હાર્ડકોર અને એક્સ્ટ્રીમ પોર્ન જોવા લાગશે. તેણે ડોઝ દર વખતે વધારવો પડશે, નહિતર પોર્ન જોઈને તે ઉત્તેજના નહીં અનુભવે.

કોઈ પણ ઍડિક્શનમાં બ્રેઇન જ્યારે કોઈ પદાર્થના સેવનનું એડિક્ટ બનતું જાય છે ત્યારે વ્યક્તિના બ્રેઇનને તે પદાર્થનો નશો ફિક્કો પડવા લાગે છે – પહેલાં જેટલો નશો બીજી વખત નહીં અનુભવે. બાયોલોજિકલ લેવલે બ્રેઇનને નશાનો અનુભવ કરાવવા ધીરે ધીરે ડોઝ વધારતા રહેવું પડે છે, કારણ કે અકુદરતી સ્ટિમ્યુલસને લીધે વ્યક્તિનું બ્રેઇન ઉત્તેજિત થવા અસંવેદનશીલ બનતું જાય છે. અને આ અસંવેદનશીલતાને કારણે પોર્ન-યુઝરની ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી વધુ ઉપભોગ (consume) કરવાની સહનશીલતા પણ વધતી જાય છે. ગઈ વખતે ઉત્તેજિત થવા પોર્ન જેટલો સમય જોયું હતું એના કરતાં આજે એ સમયમર્યાદા વધારવી પડશે અને હાયર ડોઝના પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલનો ઉપભોગ કરવો પડશે. વ્યક્તિ જેટલું વધુ પોર્ન કન્ટેન્ટ જોશે એટલી વધુ ને વધુ પોર્ન જોવાના ભારે ઍડિક્શનમાં બંધાતી જશે. પોર્ન-ઍડિક્ટની પોર્ન જોવાની આ પ્રક્રિયાનું પુનરાવર્તન તેના બ્રેઇનને લાંબા સમયે નુકસાન પહોંચાડી અસંવેદનશીલ બનાવી શકે છે. તથા આ ઍડિક્શનને કારણે કેટલાક લોકો તેમનું અગત્યનું કાર્ય, શિક્ષણ, અથવા સંબંધોમાં ઓછો રસ દાખવે છે, જેની નેગેટિવ અસર કેરિયરમાં, ભણતરમાં, લગ્નજીવનમાં અને સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર પડતી હોય છે.

અસંવેદનશીલતાને કારણે નવા ફેટિશિસ (fetishes) પોર્ન જોવાની ટેવ પણ વિકસિત થતી હોય છે. સહનશીલતાનો અર્થ એ પણ હોઈ શકે કે તમે અનિચ્છાએ વધુ

આઘાતજનક જોનર્સના પોર્ન જોવા તરફ ધસતા જાવ છો. જેમાં હિંસક, ગેરકાયદેસર, સહમતી વિનાનું સેક્સ, બેસ્ટિઆલિટી, ચાઇલ્ડ પોર્નોગ્રાફી, BDSM, ગેંગબેંગ, ઓર્જી [5] , મલ્ટિપલ પેનેટ્રેશન, હેન્તાઇ, ઓલ્ડ-યંગ, અને અન્ય પ્રકારની ડિસ્ટરબિંગ સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી દર્શાવતું પોર્ન કન્ટેન્ટ જોવા પણ સક્ષમ થવા લાગતાં હોય છે.

કેટલાક લોકો તેમના સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ/પસંદગી બહારના પોર્ન જોવા લાગે છે. સ્ત્રીઓ લેસ્બિયન પોર્ન અને પુરુષો ગે પોર્ન જોતાં હોય છે. યાદ રાખો કે, આઘાત, આશ્ચર્ય અને ચિંતા જેવી લાગણીઓ જાગૃત કરતાં પોર્ન વિડિયોઝ પણ ડોપામાઇન રિલીઝનું લેવલ વધારી મૂકવા સક્ષમ હોય છે. જાપાનીઝ એનિમેશન પોર્ન 'હેન્તાઈ' એક આદર્શ ઉદાહરણ તરીકે લઈ શકાય છે, જેમાં અવાસ્તવિક સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ અને કેરેક્ટર્સના જનનાંગો તથા દેખાવ અતિશયોક્તિથી ભરેલા હોય છે. આ પોર્ન કેટેગરીમાં ખૂબ હિંસક સેક્સ બતાવતા હોય છે. અસંવેદનશીલતાને કારણે અમુક સમય બાદ પોર્ન-ઍડિક્ટ વધુ ને વધુ ફેટિશિસ્ટિક પોર્ન જોનર્સ તરફ ખેંચાતો જશે.

જર્મનીના Max Planck ઇન્સ્ટિટ્યૂટના નિષ્ણાંતોએ શોધી કાઢ્યું છે કે, વ્યક્તિએ કુલ વર્ષો અને અઠવાડિયામાં વધુ કલાકો સુધી પોર્ન જોવાની અસર એ રિવૉર્ડ સર્કિટરી સેક્સનના 'ગ્રે મેટર'ના ઘટાડા સાથે સંકળાયેલી છે. રિવૉર્ડ સર્કિટરી એ પ્રેરણા અને નિર્ણયો લેવા સાથે જોડાયેલું હોય છે. રિવૉર્ડ સર્કિટરીમાં 'ગ્રે મેટર'નો ઘટાડો થવો એટલે ઓછાં નર્વ કનેક્શન્સ. અને ઓછાં નર્વ કનેક્શન્સ એ રિવૉર્ડ સર્કિટરીમાં નબળા આનંદનો રિવૉર્ડ રિસ્પોન્સ આપે છે. સંશોધકોએ આ સ્થિતિનું અર્થઘટન એ લાંબા ગાળાના પોર્ન એક્સ્પોઝરની અસરોના સંકેત તરીકે જણાવ્યું છે. [25], [26]

આગળ તમે વાંચ્યું કે, જ્યારે વ્યક્તિ સતત પોર્ન જુએ છે ત્યારે તેના નર્વ સેલ્સ આખરે કહેતા હોય છે, 'બસ હવે, બહુ થયું..!'. આ સ્થિતિ આવે ત્યારે નર્વ સેલ્સ ડોપામાઇન રીસેપ્ટર્સને દૂર કરી દે છે, અને બ્રેઇનમાં ડોપામાઇનનું ઉત્પાદન ઘટી જાય છે. આ કારણે બહુ ઓછા પ્રમાણમાં ડોપામાઇન ટ્રાન્સમિટર્સનો કેમિકલ મેસેજ ડોપામાઇન રિસેપ્ટર્સને મળે છે. અને તેથી જ્યારે વ્યુઅર્સ ઇન્ટરનેટ પોર્ન જોવાનું ચાલુ રાખે તો પણ ખૂબ ઓછી ઉત્તેજના અનુભવતો હોય છે. આ સ્થિતિ એ અમુક સમય બાદ, બ્રેઇનના માળખાકીય પરિવર્તન પર કાયમી અસર પડી શકે છે. નર્વ કનેક્ટર્સ અથવા synapsesની સંખ્યામાં ઘટાડો થઈ જાય છે —જેને 'loss of grey matter' તરીકે ઓળખાય છે.

વ્યક્તિને કોઈ કામ કરવા માટે મોટિવેશન અને નિર્ણય લેવાનું કામ રિવૉર્ડ સર્કિટરી સાથે જોડાયેલુ હોય છે. રિવૉર્ડ સર્કિટરી સેક્સનમાં 'ગ્રે મેટર'ના ઘટાડાથી નર્વ સેલ કનેક્શન, ડોપામાઇન કનેક્શન, અને ડોપામાઇન રિલીઝ ઘટી જાય છે—જેથી રોજિંદા કામકાજમાં કશુંક નવું કરવા માટેની ઉત્સુકતા, પ્રેરણા અને જોખમ લેવાનું પણ ઘટી જાય છે. નિર્ણય લેવામાં પણ અવઢવ અનુભવાય છે. વ્યક્તિની રિવૉર્ડ સર્કિટરી સેક્સન અસંવેદશીલ થઈ જાય છે, જેથી વ્યક્તિ આળસુ અને નિષ્ક્રિય બનતી જાય છે. આવી સ્થિતિ 2014માં થયેલા એક અભ્યાસ પરથી દર્શાવવામાં આવી હતી. આ અભ્યાસ પરથી તારણ કાઢ્યું છે કે, નિયમિત ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરવાથી વ્યક્તિની રિવૉર્ડ સિસ્ટમ વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં નબળી પડી શકે છે. [27], [28]

વધુ પોર્નનો ઉપભોગ કરવાથી વ્યક્તિના બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સર્કિટરી અને પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્ષ વચ્ચેના નર્વ સેલ્સનું કનેક્શન ખોરવાઈ જાય છે. એક સંશોધક કહે છે કે, અત્યંત

ડિસ્ટરબિંગ ફેટિસ પોર્નોગ્રાફીનું ઍડિક્શન રિવૉર્ડ સર્કિટરીમાંથી મળતા 'સેક્સ્યુઅલ નેચરલ ન્યુરલ રિસ્પોન્સ'ને નબળો કરી નાખે છે. કોઈ પણ પ્રકારના ઍડિક્શનમાં આ સામાન્ય લક્ષણ હોય છે.

3. હાયપોફ્રન્ટાલિટી

'હાઇપો' મતલબ નોર્મલ કરતાં નીચેનું અને 'ફ્રન્ટલ'ને ફ્રન્ટલ લોબ્સ અથવા પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સ પણ કહેવાય છે. બ્રેઇનનો આ ફ્રન્ટલ ભાગ (Brain's CEO) – તર્કસંગત વિચારો, પ્લાનિંગ, મહત્વ, આયોજન, આવેગ પર કાબૂ, ભવિષ્યના સંજોગોની આગાહી, સાચા-ખોટાનો ભેદ પારખવો, પ્રોબ્લેમ સોલ્વ કરવો, કામમાં ફોકસ કરવા, નવા કામના મોટિવેશનમાં, લાગણીઓની અભિવ્યક્તિ, લાગણીઓ પરનું નિયંત્રણ અને મનોબળ – જેવાં કામકાજ માટે જવાબદાર હોય છે.

પોર્નોગ્રાફી વ્યક્તિના બ્રેઇનના ફ્રન્ટલ લોબ્સને અસર કરે છે. ફ્રન્ટલ લોબ્સને બ્રેઇનની 'બ્રેક' તરીકે વર્ણવવામાં આવી છે, કારણ કે એ નક્કી કરે છે કે, 'આ કામ કરવા જેવું છે અને આ નહીં.' – જે પ્રવૃત્તિઓ આપણને નુકસાન પહોંચાડી શકે અથવા આવેશમાં આવીને પસ્તાવો કરાવે એ માટે અવરોધે છે. હાયપો-ફ્રન્ટાલિટી મતલબ, ફ્રન્ટલ લોબ્સ રાસાયણિક અને માળખાકીય ફેરફારોમાંથી પસાર થયેલું છે, અને એના લીધે વ્યક્તિનું મનોબળ ઘટી જાય છે અને ઇન્ટરનેટ પોર્ન જોવાના ઍડિક્શનને નિયંત્રણમાં રાખવા અસક્ષમ બની જાય છે. હાયપો-ફ્રન્ટાલિટીને લીધે ફ્રન્ટલ લોબ્સનું કદ સંકોચાઇ જાય છે અને વ્યક્તિ પોર્ન ન જોવા 'ના' કહેવાની ક્ષમતાને નબળી કરી મૂકે છે—જેને 'frontal lobe atrophy' તરીકે ઓળખવામાં આવે છે.

ઇટલીના સંશોધન પરથી, ઇરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન (ED)ની સમસ્યાથી પીડાતા યુવાનોના બ્રેઇન સ્કેન પરથી જાણવા મળ્યું કે તેમના રિવૉર્ડ સેન્ટરમાં 'ગ્રે મેટર'નો ઘટાડો થયો હતો. પોર્ન 'ગ્રે મેટર'ના ઘટાડા સાથે સંકળાયેલું છે. (જેના લીધે બ્રેઇનમાં નર્વ સેલ કનેક્શન, ડોપામાઇન કનેક્શન, અને ડોપામાઇન રિલીઝ ઘટી જાય છે.) 'ગે મેટર' ઘટવાથી નિર્ણયશક્તિ, ઉત્સુકતા, પ્રેરણા, જોખમ, સ્પષ્ટ વિચારશક્તિ, કોઈ પરિસ્થિતિનું પરિણામ કેવું આવશે એનું મૂલ્યાંકન કરવાની શક્તિ બુઠ્ઠી થઈ જાય છે. [29]

ઉદારહણ તરીકે, કોઈ તમને પૂછ્યા વિના મોબાઇલ લઈ લે અથવા તો પત્ની જમવામાં મીઠું નાખવાનું ભૂલી ગઈ હોય કે અન્ય કોઈ નાની-મોટી બાબત બની હોય ત્યારે આવતો ગુસ્સો...

બ્રેઇનના રિવૉર્ડ સેન્ટરની કામ કરવાની ક્ષમતામાં ઘટાડો થવાથી ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સના ભાગની કામગીરી પણ નબળી પડે છે, જેના લીધે ફ્રન્ટલ કોર્ટેક્સની નિર્ણય ક્ષમતા, પ્રોબ્લેમ્સ સોલ્વિંગ, આવેશ નિયંત્રિત કરવાની ક્ષમતામાં પણ ઘટાડો થશે. જે વ્યક્તિને ક્યારેક ગંભીર પરિસ્થિતિમાં મૂકી દે છે. પત્નીની સામાન્ય ભૂલમાં પારો ચડી જાય અને ન બોલવાનું બોલી તતડાવી નાંખે! દરેક સંબંધમાં થતી નાની-મોટી સમસ્યાઓ ઉકેલવામાં પણ મુશ્કેલીઓ પડે અને આવેગશીલ વર્તન કરી બેસે છે, જેના કારણે વ્યક્તિ નકારાત્મક લાગણીઓથી ઘેરાઈ જશે.

ઍડિક્શનમાં ઍડિક્ટનો આ ફ્રન્ટલ લોબ્સ રાસાયણિક (chemical) અને

માળખાકીય (structural) બદલાવની પ્રોસેસમાંથી પસાર થાય છે ત્યારે તેના નેચરલ ફંક્શન્સ નબળા પડી જાય છે. ઍડિક્ટ માટે તેનું વર્તન નિયંત્રિત કરવું અને પરિસ્થિતિને ઓળખવી મુશ્કેલ થઈ જાય છે. [30]

ટૂંકમાં, પોર્ન નામનો વાયરસ જીવનના બધા જ આસ્પેક્ટ ક્રેશ કરે છે. આ વાત સીધેસીધી કહીએ તો સમજવામાં બિલકુલ ન આવે, પણ વૈજ્ઞાનિક રીતે વિસ્તૃતમાં બધી જ લિંક્સનું કનેક્શન સમજીએ ત્યારે વાતની ગેડ બેસતી હોય છે કે પોર્નોગ્રાફી કેટલું નુકસાનકારક મનોરંજન બની શકે છે.

1.12 પોર્ન હેબિટ છે કે ઍડિક્શન એ બંને વચ્ચેનો ફરક કેવી રીતે નક્કી થાય?

હેબિટને છોડવા બહુ ઓછો પ્રયત્ન, સમય અને માવજતની જરૂર પડતી હોય છે, હેબિટ એ બિહેવિયર પેટર્ન છે, જે વારંવાર પુનરાવર્તિત થતી ક્રિયા દ્વારા વિકસિત થતી હોય છે. વ્યક્તિ એ ક્રિયા વધુ વિચાર્યા વિના કરવા લાગતી હોય છે. દાખલા તરીકે – નખ કરડવા, ખુરશીમાં બેઠા બેઠા પગ હલાવવા, વાળની લટ સાથે રમવું, નાની વાતોમાં અપશબ્દો બોલવા, વારે ઘડીએ સોશિયલ મીડિયા ચેક કરવું વગેરે...

જ્યારે ઍડિક્શન એ રોકી ન શકાય એવી પ્રબળ ઈચ્છાને શાંત પાડવા વ્યક્તિ મજબૂર બની જાય છે. ઍડિક્શનને છોડવા ઘણી વાર એકથી વધુ સ્ટેપ્સની જરૂર પડતી હોય છે, જેમાં વ્યક્તિ ફરી પાછી ઍડિક્શનના લૂપમાં (ચક્કરમાં) ફસાઈ જતી હોય, માનસિક રીતે હતાશ થઈ જતી હોય, ફરીથી નશો કરવા શરીરમાં થતી ચટપટી રોકી શકતી ન હોય, તેના વર્તનમાં અમુક અંશે ફેરફાર આવી જતો હોય – જેવી નેગેટિવ માનસિક અસરોની સારવાર કરવા લોંગ-ટર્મ પ્લાન સાથે મક્કમ મનોબળ રાખવું પડતું હોય છે. કેટલાક કેસમાં પ્રોફેશનલ મદદ પણ લેવી પડતી હોય છે.

અહીં મૂકેલાં લક્ષણો સામાન્ય રીતે પોર્ન-ઍડિક્ટમાં જોવા મળતાં હોય છે:

1. લાંબા સમય સુધી પોર્ન ન જુએ તો ચિંતા, તણાવ, નિરાશા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ ઘેરી વળે.
2. પોર્ન વિડિયોઝ જોવાનો નિત્યક્રમ બની જવો. (અથવા દર બે-ત્રણ દિવસે ફરી પોર્ન જોવાની ઈચ્છા જાગે ત્યારે જોઈ લેવું.)
3. પોર્નને લીધે પોતાની જાતને જોખમી પરિસ્થિતિમાં મૂકી કામ કરવાના સ્થળે અથવા તો જાહેરમાં પોર્ન જોવું કે સર્ફિંગ કરવું.
4. પોર્ન જોવાનાં નકારાત્મક પરિણામોની જાણ હોવા છતાં તેના ઉપયોગ માટે વિવશ થઈ જવું.
5. ઇરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન (ED)/શિશ્નમાં કડકાઇ લાવવાની સમસ્યા.
6. વિલંબિત સ્ખલન/delayed ejaculation (DE)ની સમસ્યા.
7. બ્રેઇન ફોગ અને ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં તકલીફ પડવી.
8. મોટિવેશનની કમીને લીધે ઉદાસીનતા કે હતાશા અનુભવાતી હોય.
9. જીવનસાથી સાથેના વાસ્તવિક સેક્સમાં રસ ન રહેવો (આકર્ષક લાગતો/ લાગતી હોવા છતાં).
10. એવા પ્રકારનું પોર્ન કન્ટેન્ટ જોવું જે પહેલાં ક્યારેય જોવું પસંદ નહોતું.

11. ભાવનાત્મક નિષ્ક્રિયતા અને ચિંતામાં વધારો.
12. સેક્સ્યુઅલ અભિગમ અસ્થિર થવાની અનુભૂતિ.
13. કામેચ્છા (libido) બિલકુલ ખલાસ થઈ જવી.
14. ઊંઘ, મૂડ અને સ્ફૂર્તિના લેવલમાં અસ્થિરતા રહેવી.
15. પોર્ન છુપાવવાનું અને નિર્ણય તોડવાનો સ્વભાવ.
16. શોખ અને મનપસંદ પ્રવૃત્તિઓ કરવામાં રસ ન રહેવો અથવા છૂટી જવી.
17. સ્વભાવ સંબંધિત વ્યવહારમાં નેગેટિવ બદલાવ આવવો.

જો પોર્ન એ હેબિટ હશે, તો 30 દિવસ સુધી પોર્ન જોવાનું બિલકુલ છોડી દેવાથી કોઈ શારીરિક કે માનસિક અસર નહીં થાય. પણ જો પોર્ન એ ઍડિક્શન હશે, તો પોર્ન છોડતી વખતે ઉપર જણાવેલાં શારીરિક અને માનસિક ચિહ્નો ચોક્કસ જોવા મળશે.

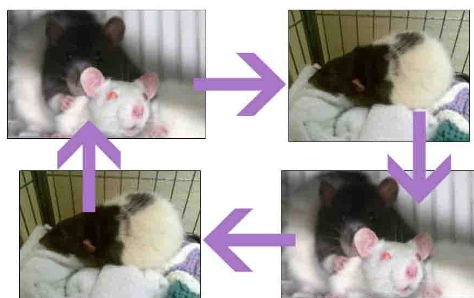
આ લક્ષણો અને પરિસ્થિતિઓ માટે ઇન્ટરનેટ પોર્ન ઍડિક્શન કારણરૂપ બને છે, કારણ કે લાંબા સમય સુધી ઇન્ટરનેટ પોર્નનો ઉપયોગ બ્રેઇનની રિવૉર્ડ સર્કિટની રાસાયણિક અને માળખાકીય મિકેનિઝમમાં ફેરફાર કરી દે છે.

1.13 વ્યક્તિ કોઈ એક પોર્ન વિડિયો જોઈને તેની કામેચ્છાને સંતોષી શકતી હોય**,** તો પછી વિવિધ પોર્ન કન્ટેન્ટ જોવા કેમ પ્રેરાય છે**?**

સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવા માટે ઇન્ટરનેટ પર પુષ્કળ પોર્ન વિડિયોઝની નોવેલ્ટી ઉપલબ્ધ હોય છે. જો કોઈ વ્યક્તિ પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને એની કામેચ્છાઓ સંતોષતી હોય તો તે સંતોષાવી ન જોઈએ? – આ પ્રશ્નનો સિમ્પલ જવાબ છે: ના.

એક પ્રયોગ પરથી સમજીએ,

એક પીંજરાની અંદર નર ઉંદર અને ગ્રહણશીલ માદા ઉંદરને છોડી મૂકવામાં આવે તો શું થાય?



[F-15]

પહેલાં તો બંનેમાં સમાગમ માટેની ઉત્તેજના જન્મશે, પછી બંને એકબીજા સાથે સમાગમ રાચવા તૈયાર થઈ જશે. નર ઉંદર સમાગમ માણી લીધા પછી શાંત થઈને બેસી જશે.

નર ઉંદરે સમાગમ માણી લીધું એટલે એના માટે બધું પતી ગયું, ભલે પછી માદા ઉંદર વધુ સમાગમ માટેની ઈચ્છા રાખીને બેઠી હોય. પીંજરામાંથી એ માદા ઉંદરને લઈને બીજી નવી માદા ઉંદરને છોડવામાં આવશે ત્યારે તરત જ નર ઉંદરમાં કામોત્તેજના પુનર્જીવિત થઈ જશે. નર ઉંદર સમાગમ માટે તૈયાર થઈ નવી માદા ઉંદર સાથે સમાગમ રાચવાના પ્રયત્નો કરશે. બીજી માદા ઉંદર સાથે પણ સમાગમ માણી લીધા પછી પાછો શાંત થઈ બેસી જશે. એક પછી એક નવી નવી માદા ઉંદર મૂકવાની આ પ્રોસેસમાં નર ઉંદર ત્યાં સુધી સમાગમ કરે જશે જ્યાં સુધી તે પૂરેપૂરો સેક્સ્યુઅલી થાકીને ઠુસ્સ ન થઈ જાય. નર ઉંદરના નવી નવી માદા ઉંદરો સાથે સમાગમ રાચવાના ઓટોમેટિક રિસ્પોન્સને વિજ્ઞાનમાં કોલિડ્જ ઇફેક્ટ (Coolidge Effect) કહેવાય છે.

રસપ્રદ વાત એ છે કે, નર ઉંદરની જેમ, પુરુષો (તથા સ્ત્રીઓ) પણ કોઈ નવી પોર્નસ્ટાર્સને સ્ક્રીન પર જોઈને ઉત્તેજિત થઈ જતાં હોય છે, અને એટલે તેઓ વધુ વાર હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાતા હોય છે. ઇન્ટરનેટ પર અઢળક પોર્ન કન્ટેન્ટની નોવેલ્ટી જોઈને મળતો શક્તિશાળી ઓટોમેટિક રિસ્પોન્સ તેમને વધુ ને વધુ પોર્ન જોવા મજબૂર કરે છે, જ્યાં સુધી વ્યક્તિ માનસિક અને શારીરિક રીતે પોર્ન જોઈને થાકી ન જાય ત્યાં સુધી નોવેલ્ટી શોધે જશે. આ પ્રકારની ન્યુરોલોજિકલ મેકેનિજમ પાછળનું મુખ્ય કારણ છે – પોર્નોગ્રાફીની પુષ્કળ નોવેલ્ટી. [31]

પુરુષો એકની એક સ્ત્રી સાથે કેમ કંટાળી જાય છે એના પાછળ પણ આ ઇફેક્ટ જવાબદાર છે. પુરુષનું બ્રેઇન એકની એક સ્ત્રીના સાથે સંભોગ કરતી વખતે તેના શરીર સાથે પરિચિત થઈ ચૂક્યું હોય છે—પહેલી વાર તેની સાથે સંભોગ કરતી વખતે જે ઉત્તેજના અને ઉત્સુકતા નસ-નસમાં ફાટફાટ થતી હતી એ અમુક સમય બાદ ઘટી જાય છે. પુરુષના બ્રેઇનમાં ડોપામાઇન રિલીઝ ત્યારે વધે છે જ્યારે તેને નવી સ્ત્રી સાથે સંભોગ કરવાનો મોકો મળ્યો હોય. આ મેકેનિજમ મનુષ્યના આનુવંશિક વૈવિધ્યને વધારવાનું પ્રોત્સાહન આપવા મદદ કરે છે; અને એ વાતની ખાતરી કરે છે કે કોઈપણ માદા અફલિત ન રહેવી જોઈએ.

લેબોરેટરીના ઉંદરની જેમ, આપણાં બ્રેઇનમાં પણ પ્રીમિટિવ મિકેનિઝમ હોય છે, જે આપણને સ્ક્રીન પર દેખાતા મેલ કે ફીમેલની સાથે સમાગમ રચવાની તીવ્ર ઈચ્છા જગાવે છે. આ કોલિડ્જ ઇફેક્ટ સ્ત્રીઓમાં પણ થતી હોય છે. અભ્યાસો બતાવે છે કે, જ્યારે તક મળી હોય ત્યારે પુરુષોની જેમ સ્ત્રીઓ પણ બહુપત્નીત્વ સ્વીકારી લેતી હોય છે.

Dr. Norman Doidge સમજાવે છે કે, "પોર્ન સંતોષજનક (satisfying) કરતાં ઉત્તેજક (exciting) વધુ છે, કારણ કે આપણાં બ્રેઇનમાં 'આનંદ' માટેની બે અલગ-અલગ સિસ્ટમો છે. એક છે ઉત્તેજક આનંદ માટે અને બીજી છે સંતોષજનક આનંદ માટે." [32]

ઉત્તેજક સિસ્ટમમાં (The exciting systemમાં) ડોપામાઇન અને અપેક્ષાઓ દ્વારા ઇંધણ પુરાય છે, આ સિસ્ટમ માત્ર ભૂખ માટે છે. જેમ કે: સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી વિશે વિચારે જવું અથવા તો મનપસંદ વાનગીને રસોઈ શોમાં બનતી જોઈને મોઢામાં પાણી વળવું. (એ વાનગી બનતી જોઈને માત્ર લાળરસ જ ઝરવાનો છે, પેટ ક્યારેય ભરાવાનું નથી કે નથી એનો સ્વાદ ચાખવા મળવાનો!)

સંતોષજનક સિસ્ટમ (The satisfying system) એ હકીકતમાં મનપસંદ વાનગી અથવા સેક્સ માણવામાં ઇન્વોલ્વ (સામેલ) થાય છે, જે વ્યક્તિની કામેચ્છાને સંતોષવા અને

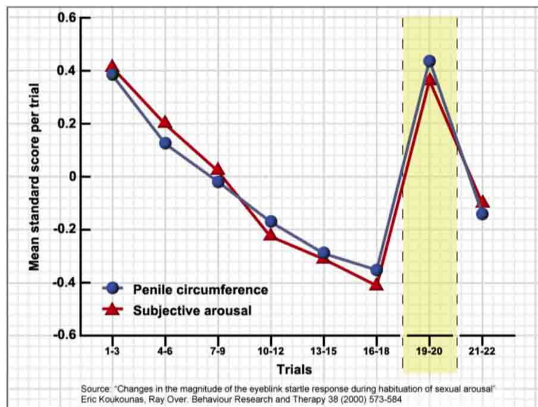
કામુક વિચારોને શાંત પાડવા મદદ કરે છે. આ સિસ્ટમ અતિઇન્દ્રિય સુખનો આનંદ અનુભવાય (opiate-like endorphins) એવું કેમિકલ્સ રિલીઝ કરે છે, જેથી વ્યક્તિ અત્યંત આનંદ મળતો હોય એવી લાગણીઓ (euphoria) અનુભવે છે, અને પછી ધીરે-ધીરે બધી જ ઇન્દ્રિયો સંતોષાઈ જતાં માનસિક અને શારીરિક ઉશ્કેરાટ (excitement) શાંત પાડવા મદદ કરે છે.

Dr. Doidge કહે છે કે, હાઇપર એક્ટિવ ઉત્તેજક સિસ્ટમ (The exciting system) વ્યક્તિને સાચાં અનુભવો જેવા કે, જીવનસાથીનો સ્પર્શ, ચુંબન, અંગોને નજાકતભર્યા અંદાજમાં પંપાળવાં, ચુમવાં અને માત્ર શારીરિક જોડાણ જ નહીં, પણ એની સાથે મન અને આત્માના મિલનની ઝંખના વ્યક્તિમાં હતી એના અનુભવથી પણ વંચિત રાખશે. અને ઉપરથી એ અનુભવને પામવાની અપેક્ષાઓને વધુ ઉશ્કેરી મૂકશે. સંતોષજનક સિસ્ટમ (The satisfying system) ઓક્સિટોસિન અને એન્ડોરફીંન રિલીઝ કરે છે, જે વ્યક્તિને વાસ્તવિક સેક્સનો સંતોષકારક અનુભવ કરાવે છે. Marvin Gaye કહે છે કે, “ભાઈ, જે મજા સાચા જીવનસાથી સાથે છે એ મજા સ્ક્રીન પર થતાં અવાસ્તવિક સેક્સમાં નથી!”

Norman Doidge તેમના પુસ્તક ‘The Brain That Changes Itself’માં લખે છે:

“પોર્નોગ્રાફર્સ સેક્સ્યુઅલ ટેન્શનથી મુક્ત કરાવી આનંદ અને રાહત કરાવવાનું વચન આપે છે, સાથેસાથે તેઓ પોર્ન ઍડિક્શન અને વધુ ભારે પોર્ન જોવાની સહનશક્તિ પણ વધારે છે, પરિણામે વ્યક્તિની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતામાં ઘટાડો થઈ જાય છે. જે પુરુષદર્દીઓ સાથે મેં કામ કર્યું છે એમને પોર્નોગ્રાફીની જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા થતી હતી, પરંતુ એમને એ જોવાનું પસંદ નહોતું.” [33]

નીચેનો ગ્રાફ મનુષ્યના બ્રેઇનની મેકેનિજમનું સત્ય સમજાવે છે. નવું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોતાં જ આપણી ઉત્તેજના તરત વધી જાય છે. [34]



[F-16]

ઉપરના ગ્રાફમાં ઉત્તેજનાનો તરત વધારો દર્શાવતો ઉછાળો ત્યારે આવ્યો હતો, જ્યારે

સંશોધકોએ વ્યુવર્સેને કોઈ નવો પોર્ન વિડિયો દર્શાવ્યો હતો. નોવેલ્ટી અને કોલિડ્જ ઇફેક્ટ વિના ડોપામાઇનમાં વધારો પણ નહીં થાય, અને પોર્ન ઍડિક્શન પણ નહીં જન્મે. ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીની ભરપૂર નોવેલ્ટી 'સુપર-નોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ' છે. મોડર્ન જંક ફૂડ અને વિડિયો ગેમ્સ સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસનો બીજો પ્રકાર છે.

પોર્નની નોવેલ્ટી જ વ્યક્તિને પોર્ન-ઍડિક્ટ બનાવે છે. નવું નવું જોવાની લાલચને લીધે વ્યક્તિ કલાકોના કલાકો મોબાઇલ કે લેપટોપ સામે બેસીને પોર્ન જોઈ શકે છે, અને છતાં તે જે સંતોષની ઝંખના રાખી બેઠી છે એ તો અધૂરી જ રહે છે. પોર્ન જોવું એ મૃગજળની પાછળ દોડવા જેવું છે. આપણને લાગે છે હવે પાણી મળશે, પરંતુ એ માત્ર ભ્રમણા હોય છે. પાણી ક્યારેય હાથમાં આવવાનું જ નથી અને પ્યાસ પણ બુઝાવાની નથી, ઊલટું રખડાવી-રખડાવી વધુ તરસ્યા કરી મૂકશે. એ જ રીતે પોર્ન એ માત્ર ઉત્તેજક છે, કામવાસનાને ભડકાવે છે, પણ સંતોષજનક અનુભવ આપી શકતું નથી.

1.14 આપણાં ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનની પરિવર્તનશીલ વર્તણૂક અને એની પાછળનું કારણ

પ્રખ્યાત મનોચિકિત્સક, મનોવિશ્લેષક, અને સંશોધક Dr. Norman Doidge, જેમણે પોર્નની બ્રેઇન પર પડતી અસરો પર વિસ્તૃતમાં સંશોધન કર્યું છે. તેમના બેસ્ટ સેલિંગ પુસ્તક The Brain That Changes Itselfમાં તેઓ સ્પષ્ટ વર્ણવે છે કે પોર્ન કેવી રીતે બ્રેઇન પર અસર કરે છે:

“સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ (પસંદગી) વ્યક્તિના અનુભવો અને કલ્ચર અનુસાર ફેરવી (mold કરી) શકાય છે. આ અનુભવોને બ્રેઇન ગ્રહણ કરી લે છે, પછી બ્રેઇનનું વાયરિંગ (કામ કરવાનું ફંક્શન) બદલાઈ જાય છે. આપણાં બ્રેઇનનું ‘કુદરતી વલણ’ અને ‘બદલાયેલું (manipulated) વલણ’ કયું છે એને સાચી ઓળખ કરવામાં આપણે થાપ ખાઈ બેસીએ છીએ, કારણકે આપણું ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇન એકવાર રિવાયર્ડ થઈ નવું વલણ સ્થાપિત કરી દે એના બાદ બ્રેઇન એને ‘કુદરતી વલણ’ જેવું જ ઓરિજિનલ સમજી નવા વલણ મુજબ વર્તશે.”

બ્રેઇનની આ પરિવર્તનશીલ વર્તણૂક પાછળનું કારણ તેની ‘ન્યુરોપ્લાસ્ટિસિટી’ છે. મનુષ્ય હોવાના નાતે આપણું બ્રેઇન ન્યુરોપ્લાસ્ટિક છે, જેનો મતલબ આપણું બ્રેઇન કોઈ પણ નવા અનુભવ અનુસાર નવો બદલાવ સ્વીકારવા માટે તૈયાર હોય છે. [35]

ઇન્ટરનેટ પોર્ન અખૂટ વિવિધતાને કારણે હાઈલી ઍડિક્ટિવ અને ઉત્તેજક છે, ઉપરાંત તે અન્ય માધ્યમો કરતાં વિઝ્યુઅલી વધુ અસરકારક અને શક્તિશાળી છે. આ કારણે પોર્ન બ્રેઇનની કુદરતી રીતે કામકાજ કરવાની મિકેનિઝમ બદલવા માટેની યોગ્ય ગોઠવણી કરે છે. પોર્નમાં બતાવાતાં હિંસા, બળાત્કાર, અપમાન, અંગછેદન, અને અન્ય અસંખ્ય વિકૃત કેટેગરીસના વિડિયોઝ જોઈને વ્યક્તિની વિચારસરણી અને પોર્ન જોવાની પસંદગી ધીરે ધીરે બદલાવા લાગે છે. સ્ત્રી સાથે વર્તવાની, બોલવાની અને જોવાની રીતભાતમાં પણ ફેરફાર આવી જાય છે.

જાણીતા સાઇકોલોજિસ્ટ અને સંશોધક Dr. Donald Hilton પણ પોર્નની બ્રેઇન પર પડતી નુકસાનકારક અસરો વિશે કહે છે, “પોર્નોગ્રાફી એ પરફેક્ટ લેબોરેટરી છે. આ પ્રકારના પુષ્કળ વેરાઇટીવાળા વિડિયોઝ જે બ્રેઇનની શક્તિશાળી પ્લેઝર સિસ્ટમ (reward

circuit) સાથે જોડાઈને વધુ પોર્ન જોવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. પોર્ન જોતી વખતે વ્યુવર હસ્તમૈથુન માટે એની પસંદગી મુજબની 'પરફેક્ટ ક્લિપ'ની ખોજ સતત કરતો રહે છે. આ પ્રોસેસ દરમ્યાન તેના ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનને 'બિહેવિયર પેટર્ન' ચેન્જ કરવા માટેની કસરત (કે ટ્રેઇનિંગ) મળી જાય છે, અને બ્રેઇન 'કુદરતી પેટર્ન' પર એક નવી 'અકુદરતી (manipulated) પેટર્ન' સ્થાપિત કરતું જાય છે, અને બ્રેઇનનું પ્રોગ્રામિંગ બદલાઈ જાય છે. પોર્ન-ઍડિક્ટને તો આ વાતની જરાય ભાળ પણ થતી નથી કે પોર્ન તેના બ્રેઇનની બિહેવિયર સિસ્ટમ ચેન્જ કરી રહ્યું છે." [36]

આ વાત થઈ આપણાં ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનની પરિવર્તનશીલ વર્તણૂક પાછળના વિજ્ઞાનની, પણ શું પોર્ન એ પોર્ન-વ્યુવરનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ પણ બદલી શકે છે?

જવાબ છે, હા.

ઇન્ટરનેટ પર એક લેખમાં વાંચેલો કિસ્સો,

એક સ્ત્રી 12 વર્ષની ઉંમરે પોર્ન-ઍડિક્ટ બની ગઈ હતી. અત્યારે તે મૅરિડ છે. વર્ષો સુધી તેના એક્સ્ટ્રીમ અને હાર્ડકોર પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ જોવાના ઍડિક્શનને લીધે તેના પતિ સાથેના સેક્સજીવન પર કેવી માઠી અસર રહી છે એનો અનુભવ શેર કરતાં તે કહે છે, [37]

> "હું જાણું છું કે પોર્ન જોવાથી પુરુષોના શીશ્નમાં ઢીલાશ *(erectile dysfunction)* આવવાના ઘણા પ્રોબ્લેમ્સ થતાં હોય છે; તેમના શીશ્નમાં ઇરેક્શન નથી આવતું કારણકે પોર્ને તેમની ઉત્તેજિત થવા માટેની ક્ષમતા અસંવેદનશીલ કરી મૂકી હોય છે. વેલ, આવી જ તકલીફ સ્ત્રીઓમાં પણ થતી હોય છે. મારા પતિ મને ઉત્તેજિત કરવા બધું જ કરે છે, પણ એનાથી મને ઉત્તેજના નથી મળતી. વર્ષોથી એક્સ્ટ્રીમ અને હાર્ડકોર પોર્ન જોવાના મારા ઍડિક્શનને લીધે હું મારા પતિ સામે ડિમાન્ડ મૂકું છું કે, મારી સાથે ખરાબ વર્તન કરો, મને અપશબ્દો કહી ધુત્કારો, અપમાનિત કરો, પટ્ટાઓથી બાંધીને સેક્સ કરો. આ બધી ડિમાન્ડ્સ સામાન્ય રીતે કોઈ પત્ની એના પતિ સામે ન મૂકે, પરંતુ આ બધી ડિમાન્ડ્સ વગર મને બેડમાં ઉત્તેજના મળતી નથી. મારા પોર્ન એડિક્શને મારી પાસેથી નજાકત અને આનંદભર્યું સેક્સ માણવાની ક્ષમતા છીનવી લઈને, તેને કષ્ટદાયક અને અત્યંત અસહ્ય સેક્સમાં ફેરવી નાંખી છે. હજુ પણ મને સેક્સની ભૂખ છે. મારા પતિને જોઈને હું આકર્ષિત થાઉં છું, પણ નોર્મલ યુગલોની જેમ સેક્સ કરવાથી મને કશું જ મહેસૂસ નથી થતું. વર્ષોના સખત પોર્ન એડિસનને લીધે મારી સેક્સ્યુઅલ ભૂખ કાયમ અધૂરી રહે છે."

જો પોર્ન-વ્યુઅર્સ સતત હિંસાત્મક, હાર્ડકોર અને ડિસ્ટરબિંગ પોર્ન વિડિયોઝ જોતાં હોય, તો તેઓ તેમના ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનને એ પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝમાં થતાં સેક્સ અને વર્તન મુજબ ઉત્તેજિત થવા બ્રેઇનની કન્ડિશનિંગ કરે છે.

1.15 શું પોર્ન આપણો ઓરિજિનલ સેક્સ્યુઅલ અભિગમ બદલી શકે છે?

'Whatever your mind can conceive and believe, you can achieve.' – Napoleon Hill

આ પ્રશ્નનો જવાબ છે, હા.

આપણો મૂળભૂત સેક્સ્યુઅલ અભિગમ એ સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ/પસંદગીથી અલગ હોઈ શકે છે. સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ કન્ડિશનેબલ હોય છે. Dr. Norman Doidge કહે છે કે, ‘સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટને હસ્તગત (acquire) કરી શકાય છે. હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી બ્રેઇનના ન્યુરોપ્લાસ્ટિક પરિવર્તન માટેની દરેક પૂર્વજરૂરતોને સંતોષે છે.’ [38]

આપણું બ્રેઇન ન્યુરોપ્લાસ્ટિક છે – પરિવર્તન સ્વીકારવાની વૃત્તિ ધરાવે છે. વ્યક્તિના બ્રેઇનનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ બદલવા માટે પોર્નોગ્રાફી પરફેક્ટ રેસેપી તૈયાર કરે છે. જો વ્યક્તિ સેક્સ માટે પોર્નને આધીન થઈ જાય, તો લાંબા કે ટૂંકા સમયે પોર્ન તેનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ બદલી નાંખે છે. પોર્ન જોતી વખતે વ્યક્તિ માટે તેના સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ કરતાં તેની ઉત્તેજના અનુભવવાની તીવ્ર ઈચ્છા જ સૌથી વધુ મહત્વની હોય છે. ઉત્તેજના અનુભવવાની લાલચમાં તે એક્સ્ટ્રીમ અને ડિસ્ટરબિંગ હાર્ડકોર કેટેગરી તરફ આકર્ષાતી જશે. અમુક સમય બાદ તે બ્રેઇનની એવી અસંવેદનશીલ સ્થિતિએ પહોંચી જશે, કે ત્યારે તેને એક્સ્ટ્રીમ અને ડિસ્ટરબિંગ હાર્ડકોર કેટેગરીનું પોર્ન પણ ઉત્તેજના નહીં આપે. તેને સતત વધુ હાઈ ડોઝ આપનારું પોર્ન જોઈશે. એ માટે તે એવી કેટેગરીઝનું પોર્ન શોધશે જે તેણે પહેલાં ક્યારેય જોયું ન હોય અથવા તેની પસંદગીની બહારનું હોય. ઉત્તેજના અનુભવવા માટે અસંવેદનશીલ બની ગયેલા બ્રેઇનમાં કેમિકલ્સ રિલીઝ કરવા તે તેનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ બાજુમાં મૂકી દેશે, અને ઉત્તેજિત થવા કોઈ પણ પ્રકારની પોર્નોગ્રાફી જોવા તૈયાર થઈ જશે.

અત્યાર સુધી સ્ટ્રેટ પોર્ન કેટેગરીઝના વિડિયોઝ પર જ ક્લિક્સ થતું, એમાં હવે ગે, લેસ્બિયન, ટ્રન્સજેન્ડર, અને બાયસેક્સ્યુઅલ કેટેગરીઝના વિડિયોઝ પણ ઉમેરાઈ જશે, કારણ કે આ પ્રકારનું તેણે ક્યારેય જોયું કે વિચાર્યું જ નથી, એટલે આ નવું પોર્ન કન્ટેન્ટ તેના બ્રેઇન માટે શૉકિંગ અને સરપ્રાઇઝિંગનો ઝાટકો આપી ઉત્તેજિત કરશે. બ્રેઇન જ્યારે શૉકિંગ, સરપ્રાઇઝિંગ, અને ચિંતાગ્રસ્ત અનુભવે ત્યારે પણ ડોપામાઇન અને અન્ય કેમિકલ્સ રિલીઝ કરતું હોય છે, જેને વ્યક્તિ ઉત્તેજનાનો સંકેત સમજી પોર્ન જોવા તરફ ચેનેલાઇજ કરી દેતી હોય છે.

જો પોર્ન-વ્યુવર હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ/સ્ટ્રેટ હશે, તો પણ ગે, લેસ્બિયન અને ટ્રાન્સજેન્ડર જેવા હોમોસેક્સ્યુઅલ પોર્ન પણ જોવા લાગશે. તેના સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ વિરુદ્ધના પોર્ન વિડિયોઝ જોતા તે ક્યાંક પોતાનો ઓરિજિનલ સેક્સ્યુઅલ અભિગમ બદલાઈ ગયો હોય એવું મહેસૂસ કરવા લાગશે.

સંશોધનકાર Jim Pfausએ ઉંદરો પર એક રસપ્રદ પ્રયોગ કર્યો હતો. પ્રયોગમાં, સેક્સ્યુઅલી ગ્રહણશીલ માદા-ઉંદરો પર કેડાવેરીનની (સડી ગયેલા માંસની ગંધ) છાંટીને તેમને યુવાન વર્જિન નર-ઉંદરો સાથે પાંજરામાં મૂકવામાં આવી. સામાન્ય રીતે ઉંદરો સડી ગયેલા માંસની ગંધને ટાળતા હોય છે; એ તેમનું જન્મજાત વર્તન છે; શીખવેલું વર્તન નથી. આ અનકન્ડિશન્ડ વર્જિન નર-ઉંદરો માટે તો તેમની વર્જિનિટી ગુમાવવાની આ સરસ તક હતી, પરંતુ તેઓ માંસની ગંધ છાંટેલી માદા-ઉંદરોથી શક્ય બને એટલા દૂર રહેવાનો પ્રયત્ન કરતા હતા.

જ્યારે બીજા કેટલાક નર-ઉંદરોને નોર્મલ માદા-ઉંદરો સાથે સમાગમ કરતી વખતે વારંવાર કેડાવેરીનની ગંધ સાથે એક્સ્પોઝ્ડ કરવામાં આવ્યા હતા. આ કન્ડિશન્ડ નર-ઉંદરોને

જ્યારે કેડાવેરીનની ગંધ છાંટેલી માદા-ઉંદરો સાથે પાંજરામાં મૂકવામાં આવ્યા ત્યારે તેઓ ઉત્તેજિત થવા લાગ્યાં અને તેમની સાથે સમાગમ રચી કેટલીયે વાર ઇજેક્યુલેશન કરી દીધું. જ્યારે તેમને કેડાવેરીનની ગંધ છાંટેલા ખાલી લાકડામાં મૂક્યાં તો ત્યાં પણ તેઓ એ ગંધ સૂંઘતા ગયા અને લાકડાને પણ ચાવવા લાગ્યાં. [39]

આ પ્રયોગ પરથી તારણ નીકળે છે કે, ઉંદરોની જેમ મનુષ્યો પણ તેમનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ હસ્તગત કરી શકે છે. ગે-પોર્ન કે લેસ્બિયન-પોર્ન જોવા વ્યક્તિ જન્મજાત ગે કે લેસ્બિયન હોવી જરૂરી નથી. હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ વ્યક્તિ હોમોસેક્સ્યુઅલ પોર્ન જોઈને પણ તે હોમોસેક્સ્યુઅલ કન્ડિશનિંગ પ્રાપ્ત કરી શકે છે; અને પોતાને ખરેખર 'ગે' કે 'લેસ્બિયન' માનવા લાગે છે.

1,500 જેટલા પુખ્ત યુવાન પુરુષોના સર્વેક્ષણમાં, 56% લોકોએ જણાવ્યું હતું કે તેમનો પોર્ન જોવાનો ટેસ્ટ વધી રહ્યો હતો અથવા વિચલિત બની ગયો હતો. [40] ઉંદરોની જેમ જ, ઘણા પોર્ન-યુઝર્સ આખરે એવા પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને ઉત્તેજિત થાય છે જે તેમને પહેલાં બિલકુલ પસંદ નહોતા અથવા તેઓ નૈતિક રીતે એ અયોગ્ય માનતા હતા. ઘણા કિસ્સાઓમાં, પોર્ન-યુઝર્સ તેમના સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટના પરિવર્તનને લીધે પોતાના વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થઈ શકતા નથી.

એકવાર યુઝર્સ એ પ્રકારના એક્સ્ટ્રીમ અને ખતરનાક સેક્સ-એક્ટ્સ જોવાનું શરૂ કરે છે, ત્યાર બાદ જે ક્રિયાઓ ઘૃણાસ્પદ અથવા નૈતિક રીતે શરમજનક હોય તેને એ સામાન્ય અને સ્વીકાર્ય હોય એમ માનવા લાગે છે.

14-15 વર્ષની ઉંમરમાં કેટલાંક યુવક-યુવતીઓ પોતાની જાતને 'લેસ્બિયન' કે 'ગે' તરીકે ઓળખાવતાં હોય છે. એમાંથી કેટલાંક તો નાની ઉંમરથી જ પોર્ન જોઈને ઍડિક્ટ થઈ ચૂક્યાં હોય છે. એ ઉંમરમાં તેમનો મૂળભૂત સેક્સ્યુઅલ અભિગમ હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ છે કે હોમોસેક્સ્યુઅલ એની એમને સ્પષ્ટ ઓળખ હોતી જ નથી. હજુ એ ઉંમરમાં વિજાતીય આકર્ષણ શરૂ જ થયું હોય છે એ સમયમાં તેઓ પોર્નોગ્રાફીના દરેક જોનર્સ ખેડી ચૂક્યાં હોય છે. સ્ટ્રેટ પોર્ન ઉત્તેજના ન આપે ત્યારે તેઓ પોર્નોગ્રાફીના બીજા જોનર્સમાં કેવું સેક્સ થતું હોય છે એ જાણવાની જિજ્ઞાસા જાગે છે. એટલે તેઓ ગે, લેસ્બિયન, અને ટ્રાન્સજેન્ડર પોર્ન જોવાનું શરૂ કરી દે છે. એ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા શરૂઆતમાં કદાચ તેમને પસંદ ન આવતા હોય, પણ આ પ્રકારના વિડિયોઝ જોઈને તે ઉત્તેજના અનુભવતા હોય (અને/અથવા હસ્તમૈથુન કરતાં હોય) ત્યારે તેમનું બ્રેઇન એવા વિડિયોઝને પસંદ કરવા બાયોલોજિકલી તૈયાર થવા લાગે છે. તથા –

ઓર્ગેઝમ વખતે રિલીઝ થતાં બ્રેઇન કેમિકલ્સ એ પ્રકારના વિડિયોઝ અને સિનેરીયો સાથે એક બાયોલોજિકલ લગાવ/ઘનિષ્ઠ જોડાણ બનાવવા લાગશે. ફરીથી જ્યારે પણ તેમને પોર્ન જોવાની ઈચ્છા થશે ત્યારે બ્રેઇન તરત જ ગઈ વખતે જોયેલા વિડિયોઝના સીન્સ ફ્લેશ કરશે. જ્યારે તે પોર્ન જોવા બેસશે ત્યારે તેમનું જિજ્ઞાસુ બ્રેઇન કહેશે: 'આવા બીજા વિડિયોઝ શોધ... આ તો મારા માટે નવું અને એક્સાઈટિંગ છે!' – એકથી વધુ વખત ગે, લેસ્બિયન, અને ટ્રાન્સજેન્ડર જેવા પોર્નની ફેન્ટસી માણવાનું પુનરાવર્તન થતાં બ્રેઇનમાં એ પ્રકારના પોર્ન જોવાની કન્ડિશનિંગ પ્રસ્થાપિત થઈ જશે અને આખરે તે એમાં રાચતો થઈ જશે.

આ બધી બ્રેઇનની એક છળ (trap) છે અને મોટા ભાગે વ્યુવર એમાં ફસાઈ જ

જતો હોય છે, કારણ કે ઉત્તેજના લેવાની લાલચ રોકવી તેના માટે અશક્ય બની ગઈ હોય છે. આ લેવલે પહોંચનારના બ્રેઇનનું પોર્ન પ્રત્યેનું કન્ડિશનિંગ સખત મજબૂત હોય છે. તેને મનમાં ખ્યાલ જ હોય છે કે આ જોયા પછી તેને ઘૃણાસ્પદ (disgusting) મહેસૂસ થશે, પોતાની જાત પર નફરત થશે, છતાં મનના એ વિચાર સામે આંખ આડા કાન કરી પોર્ન જોવા બેસી જશે.

ધીરે ધીરે તેનું બ્રેઇન એ વિડિયોઝમાં થતાં સેક્સ મુજબની માનસિકતા પ્રસ્થાપિત કરવા લાગશે. પોતાની જાતની (gender) જ વ્યક્તિ પ્રત્યે સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓ મનમાં ઊઠતી અનુભવશે. સ્કૂલમાં મિત્રો સાથે વાતચીત કરશે ત્યારે તેના હોઠ, વાળ, ખભા, હાથ, આંખો, કૂલા જેવાં શરીરના અંગો તરફ કામુક નજરે જોવાની વૃત્તિ અજાણતાં જ જાગવા લાગશે, કારણ કે તેણે એવા જ વિડિયોઝ જોઇ-જોઈને બ્રેઇનને ઉત્તેજિત થવા ટ્રેઇન્ડ કર્યું છે. તેને પોતાને પણ વિચિત્ર લાગશે કે, 'હું પુરુષો તરફ કેમ આકર્ષિત થાઉં છું..? મારે તો સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષિત થવું જોઈએ..! હું કેમ 'ગે'ની જેમ વર્તુ છું..? શું હું ગે છું...??' – એમને ખબર નથી હોતી કે હોમોસેક્સ્યુઅલ પોર્ન જોઈને તેમનો ઑરિજિનલ સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ બદલાઈ (manipulated થઈ) ગયો છે.

ઇન્ટરનેટ પરનો એક કિસ્સો,

> "હું સ્ટ્રેટ *(heterosexual)* છોકરી છું, પણ લેસ્બિયન પોર્ન જોવાની ઍડિક્ટેડ બની ગઈ છું. જ્યારે હું છઠ્ઠા ગ્રેડમાં હતી ત્યારે મેં પહેલીવાર પોર્ન જોયું હતું. મારા ફેવરિટ પોપ સ્ટારના ન્યુડ ફોટોઝ ઇન્ટરનેટ પર લીક થયાનું સાંભળ્યું ત્યારથી સેક્સ વિષયમાં મારી જિજ્ઞાસા વધી ગઈ હતી. મારી મોમના લેપટોપમાં એ ફોટોઝ મેં સર્ચ કર્યા હતા. મારી પાસે મારું લેપટોપ કે ફોન નહોતાં એટલે દરરોજ તો નહીં, પણ તક મળે ત્યારે ન્યુડ ફોટોઝ જોઈ લેતી.
>
> આઠમાં ગ્રેડમાં મારાં પેરેન્ટ્સે મારી બર્થડે પર મને *iPod* ગિફ્ટ કર્યો. તેમને ટેક્નોલૉજી વિશે ઝાઝી સમજણ પડતી નહોતી એટલે હું એમાં પાસકોર્ડ રાખી દેતી. ત્યાર બાદ હું નેકેડ સ્ત્રીઓના ફોટોઝ એમાં જોતી. સેક્સ-ટેક્સ્ટ માટેની અડલ્ટ એપ ડાઉનલોડ કરતી, જેમાં પોર્નોગ્રાફિક ફોટોઝ ને બધું સેન્ડ કરી શકાતું. ત્યારે હું *14* વર્ષની હતી. આ બધું કરવાનું મને ઍડિક્શન જેવું નહોતું લાગતું, પણ ઓબ્સેશન ચોક્કસ હતું. અમુક દિવસો સુધી એ બધું જોયું ન હોય તો મનમાં માત્ર ઇરોટિક વિચારો જ ચાલ્યા કરતા.
>
> આઠમા ગ્રેડમાં મેં સ્કૂલમાં એક બોયફ્રેન્ડ બનાવ્યો. એના બાદ અમે બંને મોબાઇલમાં સેક્સ-ચેટ કરતાં. આ બધું મને આનંદપ્રદ લાગતું હતું. ત્યાર બાદ તેણે મને પોર્ન વિડિયોઝ જોવા પ્રોત્સાહિત કરી. એના પછી હું ન્યુડ ફોટોઝ કરતાં પોર્ન જોવાનું વધુ પસંદ કરતી. પોર્નમાં હું લેસ્બિયન પોર્ન જોતી. થોડાક મહિના બાદ અમારી વચ્ચેના સંબંધો બગડતાં એની સાથે બ્રેક-અપ થઇ ગયું. ત્યાર બાદ હું નકારાત્મક લાગણીઓથી છટકવા ઘણી વાર પોર્ન જોઈ લેતી.
>
> દસમા ગ્રેડમાં પોર્ન જોવાની ખાનગી વાત મારા પેરેન્ટ્સને ખબર પડી ગઈ! તેમણે મારો *iPod* જપ્ત કરી લીધો. જેના લીધે મારું પોર્ન જોવાનું બિલકુલ બંધ થઈ ગયું, પણ મારા જૂના ફોનમાંથી મિત્રો સાથે સેક્સ-ચેટ કરવાનું તો ચાલુ

જ રહ્યું. મારા પેરેન્ટ્સ ઘરે ન હોય ત્યારે હું એમના લેપટોપમાં પોર્ન જોઈ લેતી. એક દિવસ મોમને લેપટોપ વિશે પણ ખ્યાલ આવી ગયો. ત્યાર બાદ હું એક વર્ષથી પણ વધુ *iPod* અને લેપટોપથી દૂર રહી, પણ લેપટોપમાં જોયેલા લેસ્બિયન પોર્ન વિડિયોઝના સીન્સ હું સતત મનમાં ફેન્ટસાઈઝ કરે જતી.

હું *100%* સ્ટ્રેટ હતી, પણ સતત લેસ્બિયન પોર્ન વિશેના વિચારોને લીધે હું છોકરીઓ તરફ વધુ આકર્ષાતી હોઉં એવું મેં મારા વર્તનમાં નોટિસ કર્યું. ટૂંકા જીન્સ પહેરતી છોકરીઓ, લો કટ શર્ટ્સ અને ટાઈટ ડ્રેસમાં ઉપસેલા અંગો તરફ ન જોવા હું મારી જાતને રોકી શકતી નહોતી. તેમની સાથે નોર્મલ વાતો કરતાં પણ કામુક નજરે નીરખી લેવાનું મન થઈ જતું. અને આ બધું લેસ્બિયન પોર્ન જોવાના લીધે થતું હતું. સ્ત્રીઓને હું સ્ત્રી તરીકે જોવાને બદલે સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ—જે આનંદ આપે એવી દ્રષ્ટિથી જોતી. હું જાણું છું કે સ્ત્રીઓ હ્યુમન બીઈંગ છે પણ મારી માનસિકતામાં પોર્ને ખોટું બીજ રોપી દીધું હતું. કોઈ પણ છોકરી મારી સાથે સારી રીતે વર્તે તો હું સમજતી કે એ મારી સાથે ફ્લર્ટ કરે છે. હવે હું બિલકુલ પોર્ન જોતી નથી, પણ એટલું ચોક્કસ કહી શકું છું કે પોર્નના લીધે મારું સેક્સ્યુઅલ ઓરિએન્ટેશન બદલાઈ ગયું હતું.” [41]

આવા તો અનેક કિસ્સા લોકોએ ઇન્ટરનેટ પર ‘નામી’ કે ‘અનામી’ રહીને શેર કરેલા છે. મોટા ભાગના પોર્ન-ઍડિક્ટને આ વિશે ખબર નથી હોતી એટલે તેઓએ તેમના ‘ગે’ અથવા ‘લેસ્બિયન’ હોવાના વર્તન વિશેની મૂંઝવણ વ્યક્ત કરતી પોસ્ટ Reddit અને અન્ય વેબસાઇટ્સ પર પણ શેર કરતાં હોય છે.

વિજ્ઞાન અને સંશોધન બતાવે છે કે, જ્યારે વ્યુઅર્સ વધુ વખત પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ જુએ છે ત્યારે તેમનું ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇન એ પ્રકારનું કન્ટેન્ટ જોઈને ઉત્તેજિત થવાનું કન્ડિશનિંગ કરી દેતું હોય છે. ભલે પછી એ કન્ટેન્ટ ગમે તેટલું ખરાબ કે વિકૃત કેમ ન હોય. બ્રેઇનને ખબર નથી પડતી કે વ્યક્તિ જે ગ્રહણ કરી રહી છે એ સારું છે કે ખરાબ? પોર્ન સાઇટ્સ પર પોર્ન વિડિયોઝની અઢળક નોવેલ્ટી જોઈને વ્યક્તિ પોર્ન ન જોવાની ઉત્તેજના રોકી શકતી નથી. પોર્ન એડેક્ટિવ છે, એટલે વ્યક્તિ નવું નવું કન્ટેન્ટ જોવામાં વધુ સમય પસાર કરવા લાગે છે, અને દર વખતે જે ઉત્તેજના મળતી હોય એ લેવલ ટકાવી રાખવા તેને વધુ ડિસ્ટરબિંગ અને હાર્ડકોર પોર્ન જોવા પ્રેરાશે. અમુક સમય બાદ વ્યક્તિને હાર્ડકોર પોર્ન વિડિયોઝમાં થતી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી વધુ ઉત્તેજક લાગતી હોય એવું મહેસૂસ કરશે. વ્યક્તિને જે ઉત્તેજક લાગતું હોય એવું જ તે વાસ્તવિક જીવનમાં કરવાની કોશિશ કરશે.

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

“હું *23* વર્ષનો તંદુરસ્ત પુરુષ છું. *15* વર્ષની ઉંમરે મેં હાઈ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ પર પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું. તરત જ હું સોફ્ટકોર પોર્નોગ્રાફીમાંથી હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફી તરફ વળ્યો. જેમાં હું *bukkake, femdom,* થ્રીસમ, ટ્રાન્સજેન્ડર, ડોમિનટિંગ, ઇન્સેસ્ટ જેવી અત્યંત વિકૃત અને હિંસાત્મક પોર્નોગ્રાફી જોતો. ત્યારે મને બિલકુલ ખબર નહોતી કે આ પ્રકારનું પોર્ન મને કેટલું નુકસાન કરી રહ્યું છે. *20* વર્ષની ઉંમરે મેં વર્જિનિટી ગુમાવી એ સમયે મને ઇરેક્શન લાવવામાં અને એને ટકાવી રાખવામાં ઘણી સમસ્યા થતી. જેના લીધે મારો આત્મવિશ્વાસ તૂટી ગયો અને સેક્સજીવન કમજોર પડી ગયું હોવાનો ડર લાગવા

લાગ્યો. ઉત્તેજના મેળવવા હું સતત લાંબા સમય સુધી પોર્ન જોતો થયો, જેના લીધે ડિસ્ટરબિંગ ફેટિસ પોર્ન જોવાની જાળમાં ફસાતો ગયો. મેં આકર્ષક સ્ત્રી સાથે સેક્સ કર્યું, પણ સાવ નબળું પર્ફોર્મન્સ રહ્યું હતું, તેથી હું નિરાશામાં સરી પડતો. પછી નિરાશાથી છુટકારો લેવા હું ગે-પોર્ન અને ટ્રાન્સજેન્ડર પોર્ન જોવા લાગ્યો. જેના લીધે મને ગુદામૈથુન કરવાની ટેવ પડી ગઈ. આ પ્રકારનો સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ વિકસિત થતાં મને લાગવા લાગ્યું કે હું ગે બની ગયો છું, પણ હકીકતમાં હું ક્યારેય ગે હતો જ નહીં! એ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા એ મારી પસંદગી બહારની કેટેગરી હતી. પોર્નોગ્રાફીએ મારા નેચરલ સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટની દિશા ફેરવી દીધી હતી. ગે બની જવાના ડરને લીધે મેં તરત જ પોર્ન છોડી દીધું. હું *90* દિવસ પોર્ન-મુક્ત રહ્યો. મારો કુદરતી સેક્સ્યુઅલ અભિગમ પાછો આવી ગયો છે. હવે વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સ-પર્ફોર્મન્સ એકદમ સંતોષકારક બન્યું છે. પોર્ન-મુક્ત થયા બાદ જાણે મને બીજું જીવન મળ્યું હોય એવું લાગે છે.”

વ્યક્તિ જે પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ જુએ છે એ તેણે કદાચ પહેલાં ન પણ જોયા હોય છતાં, પોર્નની એ નોવેલ્ટી તેના ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનને મનિપ્યુલેટ કરી ધીરે ધીરે એ પ્રકારનું પોર્ન જોવાની કન્ડિશનિંગ કરી દે છે. વ્યુવર્સે જે પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ જોયા નથી એને એક વખત જોયા પછી બ્રેઇન એ મુજબના પોર્ન વિડિયોઝ એક્સપ્લોર કરવા એક નવી કેટેગરી ઉમેરી, નવા પોર્ન ટેસ્ટની ઝંખના કરતું થઈ જશે. વ્યક્તિ અનિચ્છાએ પણ એ પોર્ન જોવા લલચાશે અને એ પ્રકારના વિડિયોઝ જોતાં બ્રેઇન કહેશે ‘આ મને એક્સાઇટ કરે છે! યસ..! ચાલુ રાખ જોવાનું..!’ – વ્યક્તિ ખુદ મૂંઝાઇ જશે કે, ‘આ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવાની આટલી બધી ઈચ્છા મને કેમ થાય છે? મને તો આ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા બિલકુલ પસંદ નથી, તો પછી કેમ આ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા મન લલચાયા કરે છે!?’

કારણકે તેણે એની પસંદગી/ટેસ્ટ વિરુદ્ધનો પોર્ન વિડિયો માત્ર થોડીક મિનિટો જોયા બાદ ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇન એ પોર્ન વિડિયો સારો કે ખરાબ એ જાણતું નથી. બ્રેઇનમાં રિલીઝ થતું ડોપામાઇન એ વખતના એક્સાઈટિંગ અનુભવને યાદ રાખી લે છે. બીજી વખત વ્યક્તિ ઉત્તેજિત થશે ત્યારે તરત જ અગાઉ જોયેલા વિડિયોઝની યાદદાસ્ત તાજી કરી મૂકશે, અને પછી વ્યક્તિ એવા બીજા વિડિયોઝ શોધવા લાગશે. પોર્ન વ્યક્તિને લાંબા કે ટૂંકા સમયે સેક્સ્યુઅલી અને ઇમોશનલી અસંવેદનશીલ બનાવી મૂકે છે.

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

“શરૂઆતમાં હું માત્ર સોફ્ટકોર પોર્નનું ક્લેક્સન કરતો. પોર્ન જોવાનું ઍડિક્શન વધતું ગયું એમ એમ હાર્ડડ્રાઈવમાં હેન્તાઈ, ડાન્સર્સ, કિંકી, *BDSM*, સ્પેંકિંગ, કેનિંગ, શિમેલ... અને પછી મેં ગે-પોર્ન કલેક્શનનું ફોલ્ડર બનાવ્યું. ગે-પોર્નને હું ક્યારેય મારા સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ મુજબ ઉત્તેજિત માનતો જ નહોતો. પુરુષો તરફ હું બિલકુલ આકર્ષાતો નહોતો. બીજી કેટેગરીના પોર્ન વિડિયોઝ જોઈ-જોઈને હું કંટાળી ગયો હતો એટલે હું ગે-પોર્ન જોતો થયો. *28* વર્ષની ઉંમરે મેં બધા જ પ્રકારની કેટેગરીની પોર્નોગ્રાફી જોઈ લીધી હતી. ગે-પોર્ન જોવાના ઍડિક્શન બાદ મારા મનમાં એક વાત સ્પષ્ટ થઈ ગઈ હતી કે, હવે તો ભઈ આ હદ થઈ ગઈ! પાણી નાક ઉપર ચડી ગયું છે. આ જટિલ જાળમાંથી હવે તો કોઈ

પણ ભોગે છૂટવું જ પડશે."

જ્યારે પોર્ન-યુઝર તેના sexual-orientation (સેક્સ્યુઅલ-અભિગમમાં) અસ્થિરતા આવવા લાગે—શંકા થવા લાગે, ત્યારે તે પોતાના sexual-orientationને SOCD (sexual-orientation obsessive-compulsive disorder) અથવા HOCD (homosexual-orientation obsessive-compulsive disorder) સમજી બેસે છે.

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

"19 વર્ષની ઉંમરે મને ખરેખર એવું લાગતું હતું કે હું ગે બની ગયો છું. એ સમયે મારું HOCDનું વળગણ ખૂબ સખત હતું. હું પુરુષોનું આકર્ષણ અનુભવવા લાગ્યો હતો. હું ખૂબ હતાશ થઈ ગયો હતો. મને ખબર હતી કે હું માત્ર સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષાતો હતો, પુરુષો તરફ તો ક્યારેય નહીં. પણ ઇરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન (ED)ની સમસ્યાને લીધે મને નોર્મલ પોર્ન જોવાથી ઉત્તેજના મળતી નહોતી, એટલે હું ટ્રાન્સજેન્ડર અને ગે પોર્ન જોવા તરફ વળ્યો, કારણ કે એ પ્રકારનું પોર્ન જોવાથી મને ઉત્તેજના મળતી."

નવા નવા પ્રકારની પોર્ન કેટેગરીઝ (ગે/લેસ્બિયન/ટ્રાન્સજેન્ડર) જોવાથી માત્ર હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ્સ જ પોતાનો સેક્સ્યુઅલ અભિગમ અસ્થિર અથવા શંકાશીલ બની હોમોસેક્સ્યુઅલ તરફ એમનો સેક્સ્યુઅલ અભિગમ ઢળતો અથવા આકર્ષાતો અનુભવતા હોય એવું નથી, હોમોસેક્સ્યુઅલ વ્યક્તિ પણ હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ તરફ એવું જ આકર્ષણ અનુભવતી થઈ જાય છે.

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

"હું ગે છું, પણ પોર્ન જોતી વખતે સ્ત્રીઓ મને સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરે છે – વિડિયોઝમાં સ્ત્રીઓને સેક્સ કરતી જોઉં છું ત્યારે હું તેમના તરફ આકર્ષિત થાઉં છું. સ્તનો સિવાય તેમનાં બાકીનાં અંગો મારામાં ઉત્તેજના જાગૃત કરે છે."

આખરે આપણું બ્રેઇન બદલાવ સ્વીકારવા જ બન્યું છે. એ બદલાવ સારો હોય કે ખોટો એ બ્રેઇન સમજતું નથી – પણ વ્યક્તિ તો સમજે જ છે! વ્યક્તિ જે જોતી હોય, સમજતી હોય અને માનતી હોય એ ધીરે ધીરે તેના વિચાર-વાણી-વર્તનમાં ઊતરતું જાય છે.

કેટલાંક નવયુવક-યુવતીઓ આવી મૂંઝવણ મનમાં અનુભવતાં હોય છે, અને તેઓ સ્વીકારી લેતાં હોય છે કે પોતે 'ગે' કે 'લેસ્બિયન' છે. કેટલાંક આખી જિંદગી આવા કન્ડિશન્ડ સેક્સ્યુઅલ ટેસ્ટ સાથે જીવતાં હોય છે. નવયુવક-યુવતીઓએ જો પોર્ન જોઈને પોતાને 'ગે' કે 'લેસ્બિયન'નું લેબલ નાની ઉંમરથી જ લગાવી દીધું હોય, તો તેઓએ બ્રેઇનની આ બાયોલોજિકલ પ્રોસેસ સમજવી ખાસ જરૂરી છે.

જો પ્રોફેશનલ હેલ્થકેરની યોગ્ય સારવાર લેવામાં ન આવે તો કોઈપણ પ્રકારનો OCD (obsessive compulsive disorder) એ ગંભીર મેડિકલ ડિસઓર્ડરમાં પરિવર્તિત થવાની સંભાવના ધરાવે છે. તમે ગે હોવ કે સ્ટ્રેટ, જો આ મુજબના લક્ષણો (સેક્સ્યુઅલ અભિગમ અસ્થિર થતો) તમને જણાતા હોય તો કોઈ પ્રકારના નિષ્કર્ષ પર આવ્યા વિના મેડિકલ સારવાર લેવી. તેઓ તમારો OCD તમારી મજબૂરી છે કે પ્રકૃતિ એ નક્કી કરી સાચો

સેક્સ્યુઅલ અભિગમ તમને જણાવશે. પોર્નોગ્રાફીનું ઍડિક્શન વ્યક્તિનો સાચો સેક્સ્યુઅલ અભિગમ મનિપ્યુલેટ કરી દે છે.

ગ્રીક ફિલોસોફર એરિસ્ટોટલે ખૂબ સરસ કહ્યું છે: 'We are what we repeatedly do' આપણે એ જ છીએ જે કામને આપણે વારંવાર કરતાં રહીએ છીએ. પછી એ પોઝિટિવ કામ પણ હોઈ શકે અને નેગેટિવ પણ. પુનરાવર્તિત થતા કામને આપણું બ્રેઇન એક 'બિહેવિયર પેટર્ન'માં વણી લે છે, જે સાહજિક આદતમાં પરિવર્તિત થાય છે અને એ મુજબની સાઇકોલોજી વ્યક્તિની બની જાય છે. વ્યક્તિ એ બીજું કશું જ નથી પણ એના ખુદના જ વિચારોનું પ્રતિબિંબ છે.

(તમારો સેક્સ્યુઅલ અભિગમ સ્ટ્રેટ છે કે ગે – એ નક્કી કરવા અહીં આપેલી લિન્ક પર ટેસ્ટ આપો. [42])

1.16 પોર્ન કેવી રીતે ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન **(ED)** માટે કારણરૂપ બને છે**?**

જે પુરુષો ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન (ED)થી પીડાય છે એ તેમના શિશ્નમાં કડકાઇ લાવી શકતા નથી અથવા તો જીવનસાથી સાથેના સેક્સ્યુઅલ ઇન્ટરકોર્સ (સંભોગ) વખતે કડકાઇ ટકાવી શકતા નથી.

જે વ્યક્તિ નિયમિત પોર્ન જોતી હોય એને લીધે સર્જાતી EDની સમસ્યાને સંશોધકોએ તાજેતરમાં pornography-induced erectile dysfunction (PIED) અને pornography-induced abnormally low libido તરીકે ઓળખ આપી છે. [43]

ઇન્ટરનેટ પહેલાં 40થી નીચેની ઉંમરની વ્યક્તિઓમાં EDની સમસ્યા 2-5% લોકોમાં હતી, આ આંક અત્યારના ઇન્ટરનેટ યુગમાં વધીને 27-33% એ પહોંચ્યો છે.

30-35 વર્ષ પહેલાં, વ્યક્તિ જ્યારે તેની ઉંમરના ચાલીસ વર્ષ વિતાવી ચૂકી હોય, ત્યારે તેને શિશ્નમાં કડકાઇ ટકાવી રાખવામાં તકલીફ આવતી એના પાછળનું મુખ્ય કારણ વ્યક્તિની ઉંમર હતી, કારણકે ઉંમરની સાથે શિશ્નની રક્તવાહિનીઓ બ્લોક થતી જાય છે, જેના લીધે લોહીનો ભરાવો પહેલાં જેટલો થતો નથી, તેથી શિશ્નમાં કડકાઇ ઓછી થઈ જાય છે, અને એના લીધે શિશ્નમાં કડકાઇ ટકાવી રાખવી એ સમસ્યા બની જતી હોય છે. એ સમયમાં ભાગ્યે જ 35થી નીચેની ઉંમરની વ્યક્તિમાં EDની સમસ્યા જોવા મળતી. (જોકે એ વખતે કેટલાક લોકોને આલ્કોહોલ, ગુટકા, ટોબેકો, કે સ્મોકિંગ જેવી આદતને લીધે યુવાન વયમાં EDની સમસ્યા જોવા મળતી.)

આ વાત હતી ઇન્ટરનેટનો જન્મ નહોતો થયો એ સમયની. આજના સમયમાં પોર્ન માત્ર ત્રણ ક્લિક્સ જ દૂર હોય છે. 40થી નીચેના સેક્સ્યુઅલી એક્ટિવ પુરુષોમાં ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શન (ED)ની સમસ્યા વધી રહી છે. કેટલાય પોર્ન-યુઝર્સ 20 વર્ષની ઉંમર આસપાસ પહોંચ્યા હોય ને EDની સમસ્યાને લીધે તેમના શિશ્નમાં કડકાઇ ટકી રહેતી નથી, તો કેટલાકને હસ્તમૈથુન વખતે થોડાક જ સ્ટ્રોકમાં વીર્ય સ્ખલન થઈ જતું હોય છે. તેઓ ફરિયાદ કરતાં પૂછતા હોય છે કે, 'વધુ પોર્ન જોવાથી કે હસ્તમૈથુન કરવાથી શું મારા શિશ્નમાં કોઈ તકલીફ આવી ગઈ છે..!?' –

હકીકતમાં તેમના શિશ્નમાં કોઈ જ તકલીફ હોતી નથી. તકલીફ એમના શરીરના

સૌથી મોટા અને અગત્યના સેક્સ્યુઅલ ઓર્ગન—બ્રેઇનમાં આવી ગઈ હોય છે. હંમેશાં યાદ રાખો, ઉત્તેજના બે પગ વચ્ચે નહીં, પણ બે કાન વચ્ચે હોય છે—બ્રેઇનમાંથી શરૂ થતી હોય છે. જો બ્રેઇન પૂરેપૂરું ઉત્તેજિત નહીં થાય, તો બે પગ વચ્ચેનો સેક્સ્યુઅલ રિસ્પોન્સ નબળો આવશે અથવા બિલકુલ નહીં આવે… પોર્ન, હસ્તમૈથુન કે અન્ય નશાકારક પદાર્થોના સેવનથી બ્રેઇન વધુ ઉત્તેજિત થઈ જાય છે, અને તેની કુદરતી રીતે કામ કરવાની મિકેનિઝમ ખોરવાઈ જાય છે.

Gary Wilson, જે એનાટોમી, ફિઝિઓલોજી અને પેથોલોજીના રિટાયર્ડ પ્રોફેસર છે. તેમના બેસ્ટ સેલિંગ પુસ્તક Your Brain on Pornમાં તે કહે છે, "જો તમે 40 વર્ષથી ઓછી ઉંમરના હોવ, કોઈ ચોક્કસ દવાઓ લેતા ન હોવ, ગંભીર મેડિકલ અથવા psychological/મનોવૈજ્ઞાનિક કન્ડિશન ન હોય, તો તમારી મૈથુન સંબંધિત EDની સમસ્યા એ મોટા ભાગના કેસમાં પર્ફોર્મન્સ વિશેની ચિંતાને લીધે અથવા ઇન્ટરનેટ પોર્ન જોવાની ટેવથી અથવા આ બંનેના મિશ્રણથી ઊભી થાય છે." [44]

2014માં કેનેડીયન સેક્સોલોજિસ્ટ તેમના સર્વે મુજબ કહે છે, "પુખ્ત વયની વ્યક્તિઓ કરતાં નવયુવાનોમાં સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓ ખૂબ વધી રહી છે. 53% તરુણોએ તેમની સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓનાં લક્ષણો ખાનગીમાં રિપોર્ટ કરાવ્યાં હતાં. જેમાં ઇરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન (ED) અને ઓછી સેક્સ્યુઅલ ઈચ્છાઓ (low libido) દરેકમાં સામાન્ય હતી." [45]

મોટા ભાગે પુરુષોને ખબર જ નથી હોતી કે એમના શિશ્નની નબળાઈ (erectile dysfunction) પાછળનું મુખ્ય કારણ શું છે? જ્યારે તેઓ પોર્ન જોવાનું છોડે છે એના મહિનાઓ બાદ ખબર પડે છે કે EDનું મુખ્ય કારણ પોર્ન ઍડિક્શન હતું!

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

> *"હું લગભગ દરરોજ છ વખત હસ્તમૈથુન કરતો – કદાચ એનાથી પણ વધુ (હું મજાક નથી કરતો). જ્યારે પહેલીવાર EDની સમસ્યામાં સપડાયો ત્યારે ખબર પડી કે હું પોર્નના ઢુવામાં ફસાયો છું. હું દરરોજ સવારે ઊઠતો અને બસ હસ્તમૈથુન જ કરતો. મારું જીવન આ બે કામ કરવામાં જ તબાહ થઈ ગયું હતું એમ કહું તો જરાય ખોટું નથી. મને ખબર હતી કે પોર્ન અને હસ્તમૈથુનના ઍડિક્શનને લીધે મારા જીવન પર ખરાબ અસર પડી રહી છે, પણ હું એનો અસ્વીકાર કરતો હતો. હસ્તમૈથુન તો સ્વાસ્થ્ય માટે સારું કહેવાય, રાઇટ? અને પોર્ન જોવાથી તો ક્યારેય ઍડિક્ટેડ થવાતું હશે? આવી ભૂલભરેલી મારી માન્યતાઓ હતી."*

છેલ્લાં 10-15 વર્ષમાં યુવાનોની EDની સમસ્યા 1000% જેટલી વધી ગઈ છે! [46] અને આ વધારામાં ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ મહદઅંશે જવાબદાર છે, અભ્યાસો બતાવે છે કે પોર્ન અને ED વચ્ચે અરસપરસ સંબંધ છે. [47]

Medical News Todayના અહેવાલ અનુસાર, વધુ પડતું પોર્ન જોવાની ટેવથી પુરુષને તેના જીવનસાથી સાથે સેક્સ કરતી વખતે શિશ્નમાં ઇરેક્શન લાવવામાં અથવા ટકાવી રાખવામાં મુશ્કેલી પડવા લાગતી હોય. જેના લીધે તેઓ સંતોષકારક સેક્સ માણી શકતા નથી. તેઓ પોર્ન જુએ તો જ સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થઈ શકતા હોય છે. જોકે, પોર્ન બિલકુલ ન જોતા હોય એવા યુવાન પુરુષોને પણ EDની સમસ્યા હોઈ શકે છે. [48]

EDની સમસ્યાનાં ચિહ્નો:

1. કોન્ડોમ પહેરતી વખતે ઇરેક્શન ટકાવી રાખવામાં તકલીફ પડે.
2. પેનેટ્રેશન વખતે અથવા બે-ત્રણ મિનિટ બાદ ઇરેક્શન નબળું પડી જાય.
3. જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી પડે.
4. શિશ્નની સંવેદનશીલતામાં ઘટાડો થવો.
5. શિશ્ન ટૂંકું થઈ જવું.
6. જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન ઇરેક્શન ટકાવી રાખવા પોર્ન ફેન્ટસીની સતત કલ્પના કરવાની જરૂર પડવી.

જોકે, પોર્ન ઍડિક્શનની નેગેટિવ અસર માત્ર પુરુષોમાં જ નહીં, સ્ત્રીઓમાં પણ થતી હોય છે. સ્ત્રીઓને ભલે શિશ્ન ન હોય પણ પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે તેમની યોનિમાં સંવેદનશીલતા ઘટી જાય છે, જેના લીધે તે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવામાં વધુ સમય લે છે, એના લીધે તે તેના જીવનસાથી સાથે સંતોષકારક સેક્સ્યુઅલ અનુભવ માણી શકતી ન હોય એવું પણ બની શકે. (જોકે આ મુદ્દા વિશે પ્રકરણ – 5માં વિગતવાર જોઈશું...)

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

> "પુરુષોની જેમ જ હું પણ એવી જ સમસ્યાથી પીડાતી હતી. સેક્સ્યુઅલ ડિઝાયર જાગતી પણ ઉત્તેજનાનો અનુભવ નહોતો થતો. યોનિમાં ધબકારા, મસલ્સ ખેંચાવા, ઝણઝણાટી, અને આનંદ આપતાં સ્પંદનો ઘટી ગયાં હતાં. સેક્સ શરૂ થાય એ પહેલાં જ ઓછી ઉત્તેજનામાં જ ઓર્ગેઝમ થઈ જતું. હું સેક્સને પૂરેપૂરું માણી શકતી નહોતી." [49]

આ કિસ્સા પરથી કહી શકાય કે પોર્ન એ માત્ર પુરુષોને જ નહીં પણ સ્ત્રીઓને પણ સેક્સ્યુઅલી કમજોર કરે છે. આખરે દરેક મનુષ્યનું બ્રેઇન અને જનનાંગો એકસરખી રીતે જ તો કામ કરે છે! કોઈને જનનાંગો બહાર આપ્યાં છે તો કોઈને અંદર!

EDની સમસ્યામાં બ્રેઇનની ભૂમિકા:

વધુ પડતું પોર્ન જોવાથી EDની સમસ્યા થાય છે એ સમજવા બ્રેઇન કેવી રીતે કામ કરે છે એ જાણીએ:

ન્યુરોન્સ એ સેલ્સ છે, જે બ્રેઇન અને શરીર વચ્ચેના મેસેજને મોકલે અને રિસીવ કરે છે. બ્રેઇનમાં લગભગ 100 billion neurons હોય છે. વ્યક્તિ કશુંક જુએ અથવા સાંભળે ત્યારે બ્રેઇન સેલ્સ એક્ટિવેટ થઈ જતા હોય છે. જો વ્યક્તિને કોઇની તરફથી આલિંગન મળે તો બ્રેઇન તરત જ ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, જે વ્યક્તિને 'ફીલ ગુડ' મહેસૂસ કરાવે છે. સેક્સ માટે વ્યક્તિનો નેચરલ રિવૉર્ડ રિસ્પોન્સ મોટા પ્રમાણમાં 'ડોપામાઇન પાથવે' સાથે નિયંત્રિત થયેલો હોય છે. ઇરેક્શન આ પાથવેના એક્ટિવેશન પર નિર્ભર હોય છે. સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના અને ઇરેક્શન માટે ડોપામાઇનનો સંકેત મહત્વની ભૂમિકા ભજવતો હોય છે.

પોર્નનો ઉપયોગ અકુદરતી માત્રામાં ડોપામાઇન કેમિકલ્સ રિલીઝ કરતું હોવાથી બ્રેઇન કુદરતી સ્તરના સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસ માટે અસંવેદનશીલ બની જાય છે, પરિણામે તે ખાસ ઉત્તેજના અનુભવતું નથી અને એના લીધે પુરુષ તેના શિશ્નમાં કડકાઇ અને સ્ત્રી તેની યોનિમાં ભીનાશ અનુભવતી નથી અથવા તો સાવ ઓછી અનુભવે છે, જેના લીધે પુરુષને શિશ્નમાં

ઇરેક્શન ટકાવી રાખવું ઘણું મુશ્કેલ બની જાય છે અથવા ઢીલું જ રહેતું હોય છે. આ રીતે બ્રેઇનમાં ડોપામાઇનનું પુષ્કળ રિલીઝ EDની સમસ્યા નોંતરે છે.

જોકે, ગુડ ન્યૂઝ એ છે આપણું બ્રેઇન ન્યુરોપ્લાસ્ટિક છે! એટલે EDની સમસ્યાથી પીડાતા યુવાનો જ્યારે પોર્ન, હસ્તમૈથુન અને ઓર્ગેઝમ (PMO) બિલકુલ બંધ કરે છે ત્યારે તેમના બ્રેઇનનું 'પોર્ન કન્ડિશનિંગ' નબળું પડવા લાગે છે, અને બ્રેઇન તેની કુદરતી વર્તણૂક પાછી મેળવી લે છે, ત્યાર બાદ તેમની કુદરતી સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પાછી આવી જતી હોય છે.

EDની સમસ્યા માટે જવાબદાર અન્ય કારણો:

પુરુષોની સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના એ જટિલ પ્રક્રિયા છે, જેમાં બ્રેઇન, હોર્મોન્સ, લાગણીઓ, નર્વ્સ, મસલ્સ, અને રક્તવાહિનીઓ – આ બધાં પરિબળો EDની સમસ્યામાં ક્યાંક નાની મોટી ભૂમિકા ભજવતાં હોય છે.

EDની સમસ્યા Physical/Medical/Organic/Psychological/ Emotional/Environmental બાબતોને કારણે પણ થતી હોય છે.

UWHealth.org, વેબસાઇટ પરથી**, ED**ની સમસ્યા માટે જવાબદાર **Physical/ Medical/Organic** કારણો **[50] :**

- હાઇ બ્લડપ્રેશર
- ડાયાબિટીઝ
- મેદસ્વીપણું
- એથરોસ્ક્લેરોસિસ
- શિશ્નમાં ઇજા
- સ્પાઇનલ કોર્ડ ઇન્જરી
- ન્યુરોલોજિકલ ડિસીસ
- હૃદયની બીમારી
- Peyronie's ડિસીસ
- ટેસ્ટેસ્ટેરોનની કમી
- હાઇપર ટેન્શન
- હોર્મોનલ ડિસોર્ડર
- ક્રોનિક કિડની ડિસીસ
- પ્લિવક એરિયામાં ઇન્જરી
- મલ્ટિપલ સ્ક્લેરોસિસ (MS) or પાર્કિન્સન ડિસીસ
- બ્લડર કેન્સર માટેની સર્જરી
- પ્રોસ્ટેટ કેન્સર, રેડીએશન, પ્રોસ્ટેટ સર્જરી

UWHealth.org, વેબસાઇટ પરથી**, ED**ની સમસ્યા માટે જવાબદાર **Psychological/Emotional/Environmental** કારણો**:**

- ચિંતા
- જીવનસાથી સાથેનું નબળું કમ્યુનિકેશન
- આલ્કોહોલિસમ

- થાક
- સ્મોકિંગ
- ડ્રગ
- હતાશા અથવા ઓછું આત્મસન્માન
- સેક્સ્યુઅલ પર્ફોર્મન્સનો ડર
- અપરાધભાવ
- તણાવ

જોકે, વ્યક્તિની એકંદર (overall) જીવનશૈલી પણ EDની સમસ્યા માટે ભાગ ભજવે છે. કોઈ સામાન્ય દવાની સાઈડ ઇફેક્ટ પણ EDની સમસ્યા માટે કારણરૂપ બની શકે છે.

કેટલાક પુરુષોને EDની મેડિકલ સારવાર શોધવી એ શરમજનક લાગતું હોય છે. તેઓ માનતા હોય છે કે તેમની EDની સમસ્યા માટે મેડિકલ અથવા માનસિક સ્થિતિ જવાબદાર છે, પોર્ન નહીં, અને તેઓ પોર્ન જોવાનું ચાલુ રાખતા હોય છે. પોર્ન ઍડિક્શન અને EDની સમસ્યા કેટલાક પુરુષોના માનસિક સ્વાસ્થ્યને ગંભીર સંજોગો તરફ ખેંચી જાય છે. આ બંને સમસ્યાને સામાન્ય ન લેવી જોઈએ. –

કેટલાક કિસ્સામાં યુવાન પુરુષો આ પ્રકારની સમસ્યાઓથી માનસિક રીતે ત્રાસી જતાં હોય છે. તેમનું પોર્ન ઍડિક્શન એટલું મજબૂત થઈ ગયું હોય છે કે એનાથી છૂટવા કેટલાક આત્મહત્યા પણ કરી લેતા હોય છે. લગ્નજીવનમાં તેમના જીવનસાથીને સેક્સ્યુઅલ સંતોષ આપવા અસક્ષમ બની જાય છે. પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે તેમના જીવનસાથી સાથેનો લગ્ન અને સેક્સ સંબંધ પણ જોખમમાં મુકાઇ જાય છે, જે પુરુષો EDની સમસ્યાને ગંભીરતાથી નથી લેતા એ વધુ ને વધુ ભારે પોર્ન ઍડિક્શન અને PIEDની સમસ્યામાં ફસાતા જાય છે.

કેનેડિયન સંશોધક, Simon Lajeunesseના મત અનુસાર, ‘મોટા ભાગના પોર્ન-વ્યુઅર્સ 10 વર્ષની ઉંમરથી જ પોર્નોગ્રાફી જોવા માંડે છે. આનો અર્થ એ કે, મોટા ભાગના વ્યુઅર્સના બ્રેઇનનું કન્ડિશનિંગ પોર્નોગ્રાફી જોઈને ઉત્તેજિત થવા માટે ટ્રેઇન્ડ થઈ જતું હોય છે, જે ખરેખર તો વાસ્તવિક મનુષ્ય સાથે હોવું જોઈએ. પોર્ન જોઈને ઉત્તેજિત થવાનું તેમનું આ અકુદરતી કન્ડિશનિંગ દાયકાઓથી પણ વધુ સમયથી થતું રહ્યું હોય છે.’ [51], [52]

10-12 વર્ષની ઉંમરથી પોર્ન જોઈને ઉત્તેજિત થતાં અને હસ્તમૈથુન કરતાં આ નવયુવક-યુવતીઓ તેમના વાસ્તવિક જીવનના જીવનસાથીને 12-13 વર્ષ પછી મળતા હોય છે. જ્યારે તેઓ તેમના જીવનસાથી સાથે શારીરિક સંબંધમાં જોડાય છે ત્યારે તેમને બિલકુલ ઉત્તેજના અનુભવાતી નથી (અથવા સાવ ઓછી), કારણ કે પોર્ન જુએ તો જ તેમનું બ્રેઇન ઉત્તેજિત થાય એવી કન્ડિશનિંગ એક દાયકાથી ઘૂંટી ઘૂંટીને તે પાક્કી કરી ચૂક્યું હોય છે. યુવકો porn-induced erectile dysfunction (PIED)ની સમસ્યાથી પીડાવા લાગતાં હોય છે. સેક્સ માણવા આખરે વાયેગ્રાનો ઉપયોગ પુરુષ માટે આવશ્યક બની જાય છે. વાયેગ્રા વિના તેમના આત્મવિશ્વાસની અને શિશ્નની સ્થિતિ હવા વિનાના ફુગ્ગા જેવી થઈ જાય છે!

નોન-પોર્ન-યુઝર્સ તેમના જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીમાં જોડાય છે ત્યારે તેમનું બ્રેઇન કુદરતી પ્રમાણમાં ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, અને તેમનાં જનનાંગો યોગ્ય રીતે ઉત્તેજિત થતાં હોય છે, જે તેમને સંતોષકારક સેક્સનો અનુભવ કરાવી શકે છે. જ્યારે પોર્ન-યુઝર્સ તેમના જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીમાં જોડાય છે ત્યારે તેમનું બ્રેઇન જે

સ્તરે ઉત્તેજિત થવા ટેવાયેલું છે એ સ્તરનું 'સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ' મળે અને સતત મળતું રહે, તો જ તેમનું બ્રેઇન ઉત્તેજિત થઈને ડોપામાઇન રિલીઝ કરે છે, અને ત્યાર બાદ તેમના શિશ્નમાં લોહીનો ભરાવો થતો હોય છે. જોકે, દરેક ક્લિક્સ સાથે પોર્નની નોવેલ્ટી બ્રેઇનને જેટલો આંચકો (shock) આપીને સતત ઉત્તેજિત કરી શકે છે, એટલી ઉત્તેજનાનો સતત આંચકો બેડરૂમમાં તેમનો એકલો-અટુલો જીવનસાથી ક્યારેય આપી શકતો નથી!

*****

"Initially porn gives you superficial satisfaction, after then it will gift you emotional emptiness, mental sickness and physical numbness even if you don't want it."

પ્રકરણ – 2
લોકોની માનસિકતા અને પોર્નોગ્રાફીનો પ્રભાવ

“Unfortunately, women start believing that showing sexy, curvy body is freedom. The truth, however, is that all media organizations across the world are directly or indirectly controlled by men. So what we thought was freedom, was just a man’s view of how a woman should look. That is some freedom!” – Sofia Hayat (former actress, model, singer)

2.1 શું ખરેખર લોકો પોર્નોગ્રાફીને જેટલું ‘બિનહાનિકારક’ અને ‘નોર્મલ’ મનોરંજન માને છે એટલું છે ખરું?

જે લોકોને ખાનગીમાં પોર્ન જોઈને એમનો સેક્સ્યુઅલ આવેગ મુક્ત કરવો ગમતો હોય એ લોકો પોર્નને શું કામ ખરાબ કહે? આમ પણ દરેક વ્યક્તિ સેક્સ્યુઅલ આવેગને રિલીઝ કરવા સેક્સ અથવા હસ્તમૈથુન તો કરે જ છે ને! અને પોર્ન જોઈને કેન્સર, પેટમાં દુખાવો, કે યાદદાસ્ત જતી રહે એવું તો થતું નથી. પોર્ન જોઈને વધુ ઉત્તેજના મળે છે બસ એટલું જ લોકો જાણતાં હોય છે.

પોર્ન નુકસાનકારક મનોરંજન છે એની જાણ મોટા ભાગના લોકોને નથી હોતી, અને હોય પણ કેવી રીતે? જેને જે જોવામાં મોજ મળતી હોય એની નેગેટિવ સાઇડ-ઇફેક્ટ્સ જાણવા શું કામ કોઈ ગૂગલ પર સર્ચ કરે? સર્ચ કરવું જ હોય તો પોર્ન જ સર્ચ ના કરે!

આ પ્રશ્નનો જવાબ તમે રિલેટ કરી શકો એવા ઉદારહણ દ્વારા સમજીએ,

બાળકોથી લઈને મોટી ઉંમરના લોકોમાં પ્રખ્યાત Nestleની પ્રોડક્ટ, મેગી નૂડલ્સમાં ‘નુકસાનકારક કેમિકલ્સ’ની શંકા ભળતાં જ ભારતભરમાં મેગી નૂડલ્સ પર સરકારે પ્રતિબંધ મૂકી દીધો હતો. મેગી નૂડલ્સમાં Monosodium glutamate (MSG) અને leadની માત્રા નક્કી કરી હતી એનાથી વધુ મેગીના સેમ્પલ્સ ટેસ્ટમાં નોંધાઈ હતી. નક્કી કરેલા પ્રમાણ મુજબ leadની માત્રા 0.01ppm હોવી જોઈએ એના બદલે 17ppm જેટલી માત્રા Nestleએ કોઈની પરવાનગી લીધા વિના વધારી દીધી હતી. [1] (MSGએ પોપ્યુલર ફૂડ ઍડિક્ટિવ છે, જેનો ઉપયોગ ખોરાકનો સ્વાદ વધારવા માટે થાય છે, જેથી ખાનારની દાઢે એ ખોરાક ચડી જાય! એકદમ ચટાકેદાર!)

Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI)એ દરેક રાજ્યની મેગીના સેમ્પલ ટેસ્ટ કર્યા. લેબોરેટરીમાં 13 મેગીમાંથી 10 મેગીના સેમ્પલ્સ સ્વાસ્થ્ય માટે ‘અસુરક્ષિત’ ઠર્યા. હેલ્થના સલાહકારો કહે છે, વધુ પડતા leadનો ઉપભોગ કરવાથી ‘lead poisoning’ થઈ જાય છે; જેના લીધે નર્વસ સિસ્ટમ, હાડકાં, કિડની, લીવર અને બાળકોને અમુક પ્રકારના ‘લર્નિંગ ડિસઓર્ડર્સ’ તરફ દોરી જાય છે. MSGનો ખોરાકમાં લાંબો સમય સુધી ઉપભોગ કરવાથી ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ અને નવજાત બાળકો પર આની ભારે નુકસાનકારક અસર થાય છે. FSSAIએ જાહેર કર્યું કે, મેગી સ્વાસ્થ્ય માટે ‘અસુરક્ષિત અને

જોખમી' છે, ત્યાર બાદ સરકારે Nestle કંપનીનું ઉત્પાદન, આયાત અને વેચાણ તરત જ બંધ કરાવી દીધું. વધુ પડતો MSGનો ઉપભોગ બ્રેઇનના ન્યુરોન રિસેપ્ટરને 'વધુ ઉત્તેજિત' કરે છે.

મેગી નૂડલ્સની જોખમી અસર લોકોના સ્વાસ્થ્ય પર પડી રહી છે એની જાણ જ્યાં સુધી લોકોમાં નહોતી ત્યાં સુધી દરેક ઉંમરના ચટુકડાઓ બિન્દાસ મેગી ઝાપટતા રહ્યા. લોકોમાં ન્યૂઝ દ્વારા જાગૃતતા ફેલાઈ કે અત્યાર સુધી મેગી નૂડલ્સના સ્વરૂપમાં આપણે 'lead poison'નો ઉપભોગ કરી રહ્યા હતા! બાળકો પર, બાર મહિનાથી નાના નવજાત શિશુઓ પર અને ગર્ભવતી સ્ત્રીઓ પર પડતી જોખમી અસરનો મોટો આંચકો લાગ્યો ત્યારે જઈને લોકોએ આપમેળે મેગી નૂડલ્સ ખાવાનું બંધ કરી દીધું.

આ ઉદારહણ મૂકવાનું કારણ હવે તમને સમજાયું હશે. વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો અને સંશોધનો પરથી પોર્નોગ્રાફી 'નુકસાનકારક' છે એવું નક્કર રીતે સાબિત થઈ ચૂક્યું છે. હવે પોર્નોગ્રાફી ફક્ત વ્યક્તિગત સમસ્યા જ નથી રહી, બલ્કે વૈશ્વિક સમસ્યા બની ગઈ છે. ઘણા પરિપેક્ષ્યમાં પોર્નોગ્રાફીનો ભારે નેગેટિવ પ્રભાવ લોકોની માનસિકતા પર, સંબંધો પર, સ્ત્રીઓ પર, સોસાયટી પર અને કલ્ચર પર પડતો હોય છે, જેના વિશેની વિસ્તૃત રજૂઆત હવેના પ્રકરણોમાં તમે જાણશો...

સત્ય શું છે એ જાણ્યા વિના લોકોની માન્યતાઓને 'સ્ટાન્ડર્ડ ઓફ લિવિંગ' માનીને જીવવું એ તદ્દન મૂર્ખામી છે. પોર્નની નુકસાનકારક અસરો વિશેની જાગૃતતા ફેલાવવા નોલેજ એ પાવર છે; અને એનો ઉપયોગ કરી પોતાની જાતને એજ્યુકેટ કરવી એ સમજદારી તરફનું પહેલું પગલું છે.

2.2 પહેલાંના સમયમાં ખજૂરાહો જો ઉત્તેજના અને સેક્સ એજ્યુકેશનનું માધ્યમ હતું તો આજે પોર્નોગ્રાફી તેની જગ્યા લે એમાં ખોટું શું છે**?**

એ વાત સાચી કે હજારો વર્ષો પહેલાં પણ ખજૂરાહો સ્વરૂપે પોર્નોગ્રાફીનું અસ્તિત્વ તો હતું જ. એ સમયે કામુક મૂર્તિઓમાં વિવિધ પ્રકારના સેક્સની પોઝિસન્સ અને આજના હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ યુગમાં જોવા મળતા અઢળક HD પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝ – આ બંને દ્વારા મળતી સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજનામાં ઘણો મોટો ફરક છે. સ્થિર મૂર્તિ કરતાં HD પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝ એ બોલતું-ચાલતું અને વર્ચ્યુઅલી વાસ્તવિક અનુભવ આપતું શક્તિશાળી વિઝ્યુઅલ માધ્યમ છે, જે વ્યુઅર્સના બ્રેઇનને વધુ સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના આપે છે. તથા આજના સમયમાં પોર્નોગ્રાફી એ અખૂટ નોવેલ્ટીનો સમુદ્ર છે.

પોર્નોગ્રાફી એ હેલ્થી સેક્સ એજ્યુકેશન નહીં, બલ્કે પોતાના સેક્સ્યુઅલ આનંદ માટે બીજી વ્યક્તિના શરીરનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો, એબ્યુઝ કરવો અને શોષણ કરવું એ શીખવે છે.

સૌથી અગત્યનો મુદ્દો, Gary Wilsonના મત અનુસાર, મનુષ્યનું બ્રેઇન પોર્નોગ્રાફી દ્વારા મળતી ઉત્તેજનાને નોર્મલી સ્વીકારવા હજુ તૈયાર થયું જ નથી; અને એટલે જ તો પોર્ન-યુઝર્સ પોર્ન-ઍડિક્ટ બની જતાં હોય છે. જોકે, ખજૂરાહોના સર્જન પાછળ કેટલીક વાર્તાઓ જોડાયેલી હતી (કદાચ એ લોકવાયકા પણ હોય શકે).

મંદિરોમાં શ્રદ્ધાળુઓ પૂજા-પ્રાર્થના કરવા જતાં હોય એ સ્થળે બધું પવિત્ર જ હોય. પરંતુ નવાઈ પમાડે એવી વાત એ છે કે, આવા પવિત્ર સ્થળે કામુક મૂર્તિઓ કંડારી કામવાસના

જન્માવતાં લોભામણા આકર્ષણો શું કામ રાખ્યાં હશે? આવી મૂર્તિઓ મનના વિચારો ઊલટાના વધુ વિચલિત કરી મૂકે! કામુક વિચારો ન કરવા હોય તો પણ ધસી આવે. પ્રદક્ષિણા કરતી વખતે પણ કામુક વિચારોની માળા મનમાં ફરવા લાગે. આ પૂજા-પ્રાર્થનાનું સ્થાન કહેવાય કે કામુક વિચારો જાગૃત કરવાનું સ્થાન કહેવાય? – વેલ, એ સમયે તે મંદિરો એ બંને માટેનું સ્થાન હતું.

ત્રણ વાર્તાઓના અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણ અને એના પાછળનું શું કારણ હતું એ સમજીએ:

ખજૂરાહોના નિર્માણ દરમ્યાન જોડાયેલી પહેલી લોકવાયકા, કાશીના રાજપંડિતની પુત્રી હેમાવતી દેખાવે ખૂબ સુંદર હતી. ઉનાળાના ગરમીના દિવસો હતા. એક રાત્રે તે કમળ-પુષ્પથી ભરેલા તળાવમાં સ્નાન કરી રહી હતી. એની સુંદરતા જોઈને ચંદ્રદેવ મોહી પડ્યા. તે મનુષ્યનું રૂપ ધારણ કરી પૃથ્વી પર આવ્યા. તેમણે હેમાવતીને વશીભૂત કરી તેની સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધ્યો. જેનાથી તેને એક બાળક થયું. દુર્ભાગ્યવશ હેમાવતી વિધવા હતી એટલે તેણે ચંદ્રદેવ પર પોતાનું જીવન ભ્રષ્ટ કરવાનો અને ચરિત્ર હનન કરવાનો આરોપ લગાવ્યો. ચંદ્રદેવે પોતાની ભૂલના પશ્ચાત્તાપ માટે તેને વચન આપ્યું કે, "તું એક વીર પુત્રને જન્મ આપીશ. તું એને ખજૂરપુરા લઈ જજે. ત્યાં એ મહાન રાજા બનશે."

હેમાવતીએ તેના બાળકના પાલન-પોષણ માટે ખજૂરપુરામાં આશ્રયસ્થાન લીધું. તેણે બાળકનું નામ ચંદ્રવર્મન રાખ્યું. ચંદ્રદેવના વચન મુજબ તે મોટો થઈને ખજૂરપુરાનો રાજા બન્યો. હેમાવતીએ તેને એવાં મંદિરો બનાવવા પ્રેરિત કર્યો, કે જેમાં બહાર મનુષ્યની અંદર દબાયેલી કામવાસનાઓ અને વ્યભિચારવૃત્તિને ખુલ્લી પાડતાં શિલ્પો હોય, અને મંદિરની અંદર— ગર્ભગૃહમાં પ્રવેશ કરે ત્યારે એ તેના દંભીપણાને બહાર છોડીને પવિત્ર સ્થળમાં ભક્તિ કરવા માટે પ્રવેશે.

બીજી લોકવાયકા એ છે કે, એ સમયે ગૌતમ બુદ્ધના ઉપદેશોને અનુસરતા ભક્તોની સંખ્યા ખૂબ વધી રહી હતી. લોકોમાં કામવાસનાની રુચિ નાબૂદ થઈ રહી હતી. બધા મુક્તિમાર્ગ તરફ વળવા લાગ્યાં હતા. જો બધા જ મુક્તિમાર્ગે વળશે તો પછી સંસારમાં મનુષ્ય જીવન આગળ કોણ ધપાવશે? સંસાર માટે આ એક ખતરાજનક ઘટના હતી. એટલે તેમણે મુક્તિમાર્ગ તરફ વળી રહેલા મનુષ્યોમાં કામવાસનાનો તણખો કરવા મંદિરોની આજુબાજુ કામુક શિલ્પો કંડાર્યાં, જેથી વિજાતીય આકર્ષણ જન્મે અને મનુષ્યનો સંસાર યથાવત ચાલ્યા કરે.

ત્રીજી લોકવાયકા એવી છે કે, પહેલાંના સમયમાં તરુણો ગુરુકુળમાં ભણવા જતાં, એટલે સંસારની વાતોથી તેઓ અજાણ ન રહે એ માટે મંદિરોની આજુબાજુ કામુક શિલ્પો રાખતાં, જેને જોઈને તેમનામાં સહજ આકર્ષણ જન્મે અને જાતીય જ્ઞાન વિશેની સમજણ પાંગરે.

મંદિરોની આજુબાજુ ખજૂરાહોનાં શિલ્પો મૂકવા પાછળના આ ત્રણે કારણો એ લોકવાયકા પણ હોઈ શકે છે – પરંતુ છેલ્લી સાંભળવામાં કદાચ સાચી હોય એવું લાગે છે. અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જોતાં સમજમાં આવે કે ખજૂરાહો માત્ર કામુકતા ઉશ્કેરવાનું નથી સૂચવતું, પણ જે લોકો મંદિરની બહારની કામુકતામાં ઢળી પડે છે એ લોકોના અંદરનો દંભ ખુલ્લો પાડે છે – એ લોકો ક્યારેય મંદિરના અંદરની પવિત્રતાને સ્પર્શી શકતા નથી. જ્યારે વ્યક્તિ વાસનાના બંધનમાંથી છૂટી માંહ્યલા સાચાં તત્વને ઓળખે ત્યારે વાસ્તવિક અને અંતિમ

સ્વરૂપનો અનુભવ પામે છે. આ એક ટેસ્ટ જેવું જ છે! –

જે લોકો કામુકતાની લાળ ટપકાવતાં માત્ર મંદિરની જ પ્રદક્ષિણા કરતાં રહ્યા એ બધા બહાર (સંસારના) આંટાફેરા મારતા જ રહી ગયા. એ લોકો મંદિરના અંદરના સાચાં તત્વને જોઈ શક્યા નથી (અથવા અંદરના 'તત્વમસિ'ને ઓળખી શક્યા નથી). જે લોકો લોભામણા આકર્ષણથી ઉપર ઊઠશે તેઓ અંદરના સાચાં તત્વને પામવાની તરફ આગળ વધશે... (મંદિરનો અર્થ શરીર સ્વરૂપે અને મૂર્તિનો અર્થ અંદર રહેલા અંતિમ તત્વ 'તત્વમસિ' તરીકે પણ લઈ શકાય. જે શારીરિક ભોગવિલાસમાં લપેટાયેલો રહ્યો એ અંદરના સાચાં તત્વને ઓળખી શકતો નથી.)

દરેક ગૂઢ વસ્તુની પાછળ અનેક ગર્ભિત કારણો રહ્યા હોય છે. તેને અલગ અલગ દ્રષ્ટિકોણથી જોઈએ તો અલગ અલગ શક્યતાઓ સમજાતી હોય છે. વ્યક્તિ પોતાના ફાયદા માટે કોઈ વસ્તુ કે વાતનું અર્થઘટન કઈ રીતે અપનાવે છે એનો આધાર તેના દ્રષ્ટિકોણ અને વિચારસરણી પર રહેતો હોય છે.

2.3 શું પોર્ન પર પ્રતિબંધ મૂકવો જોઈએ?

ખરેખર તો પોર્ન પર પ્રતિબંધ મૂકો કે ન મૂકો, એથી ખાસ ફરક પડતો નથી. લોકો પાસે પુષ્કળ પોર્ન મટીરિયલ ભર્યું પડ્યું હોય છે. સરકાર પોર્ન પર પ્રતિબંધ મૂકશે તો લોકો પોર્ન CDs/DVDs અને પેનડ્રાઈવ બનાવી વેચવાનું ચાલુ કરી દેશે. સરકાર એક રસ્તો બંધ કરશે તો લોકો બીજા દસ નવા રસ્તાઓ શોધી જ લેવાના! કારણકે પોર્ન પર પ્રતિબંધ મૂકવાથી લોકોની પોર્ન જોવાની ઈચ્છા કે માનસિકતા બદલાવાની નથી. ઊલટાની પોર્ન જોવાની ઈચ્છા વધુ જોરથી ફૂંફાડા મારશે.

ઓશોનું એક ક્વોટ છે: “Prohibition is an attraction” જેના ઉપર નિષેધ મૂક્યો હોય એ તરફ જ લોકો આકર્ષાતા હોય છે, જેના લીધે લોકોની સારા-ખોટાની પરખ કરવાની સૂઝબૂઝ ભ્રષ્ટ થઈ જાય છે. લોકોની આ સ્વાભાવિક વૃત્તિ છે. કોઈ જગ્યાએ દરવાજા ઉપર બોર્ડ માર્યું હોય કે 'આ સિનેમાઘરમાં માત્ર અઢારથી વધુ વયના પુરુષો જ પ્રવેશી શકે છે.' એ વાંચીને પુખ્ત તરુણોનું ટોળું ત્યાં જ આંટાફેરા મારવા લાગશે. ડોકિયાં કરીને જોવા પ્રયત્ન કરશે કે, 'સાલું અંદર એવું તો શું હશે? જરૂર કંઇક મજાનું હોવું જોઈએ બાકી આવું બોર્ડ માર્યું ના હોય!' –

એ બોર્ડ તેમની જિજ્ઞાસા વધારી મૂકશે. એમના ઉછળકૂદ કરતાં હોર્મોન્સ તેમને ચુંબકની જેમ ત્યાં ખેંચી જશે. જ્યાં સુધી એ દરવાજાની અંદર શું છે એ જાણી નહિ લે ત્યાં સુધી ઊંચાનીચા થશે જશે. એ વયે તેમનું મન ચંચળ હોય છે; અને એમાં એ બોર્ડે ચંચળતામાં ઈંધણ પુર્યું, એટલે એ રહસ્યનો તાગ જ્યાં સુધી તેમનું મન પામી નહીં લે ત્યાં સુધી એમની જિજ્ઞાસા શાંત નહીં પડે! આ દરેક વ્યક્તિના મનની કુદરતી પ્રકૃતિ છે.

જ્યાં દારૂબંધી હોય એ જગ્યાએ જ સૌથી વધુ દારૂ પીવાતો હોય છે. પોર્ન પ્રતિબંધ કરવાથી લોકો પોર્ન જોવાનું બંધ નથી કરવાના. જોવાવાળા તો ગમે ત્યાંથી શોધી જ લાવશે.

પોર્ન પ્રતિબંધ કરવા કરતાં પોર્ન ન જોવા વિશેની જાગૃતતા લોકોમાં ફેલાવવાની ખાસ જરૂર છે. લોકોની પોર્ન વિશેની વિચારધારામાં સ્પષ્ટતા લાવવાથી પોર્ન જોવું કે નહીં એનો વિવેક વ્યક્તિને પોર્ન જોતાં અટકાવશે. જ્ઞાનથી સમજ વધે, અને સમજથી સ્પષ્ટતા આવે, અને

સ્પષ્ટતાથી બદલાવ લાવવો એ આખરી નિર્ણય વ્યક્તિ પર નિર્ભર કરે છે.

2.4 સેક્સ્યુલાઇઝેશનનું થઈ રહેલું નોર્મલાઇઝેશન અને તેનો કલ્ચર પર પડતો પ્રભાવ

પોર્ન જેમ જેમ સોશિયલી સ્વીકૃત થતું જાય છે એમ એમ જીવનના દરેક આસ્પેક્ટ્સમાં પોર્નિફિકેશનનો ઢોળ ચડતો જાય છે. ટેલિવિઝન, ફેશન એડ્સ, મ્યુઝિક વિડિયોઝ, સોપ ઓપેરાઝ, ઍડવર્ટાઈઝમેન્ટ, મેગેઝિન્સ અને મુવીનાં આઈટમ સોંગ્સ પણ પહેલાં કરતાં વધુ સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ થતાં જાય છે. લોકપ્રિય વિડિયો ગેમ્સમાં પણ નગ્નતા દર્શાવતાં કેરેક્ટર્સ (પાત્રો) બનવા લાગ્યાં છે. આપણા દેશમાં લોકપ્રિય બનેલી નેટફ્લિક્ષની સેક્રેડ ગેમ્સ જેવી અન્ય ટીવી સિરીજમાં નગ્નતા, સેક્સ સીન્સ તથા અપશબ્દોથી ભરેલા સંવાદો પણ વધતાં જાય છે. આજના સમયમાં છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને સોશિયલાઇઝ્ડ કલ્ચરમાં હાઇપર-સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ બતાવવામાં આવે છે, જે ધીરે-ધીરે પોર્નિફાઇડ (પોર્નગ્રસ્ત) કલ્ચરમાં નોર્મલાઇઝ્ડ થતું જતું હોય એવા અણસાર દેખાઈ રહ્યા છે. આ પ્રકારના મનોરંજનમાં એક-ડોઢ દાયકા પહેલાં આજના સમય જેટલી અશ્લીલતા નહોતી.

પશ્ચિમી દેશોમાં તો સેક્સ્યુઆલિટી ભારે ખતરા તરફ ધકેલાઇ રહી છે. સ્નેપચેટ, ઇન્સ્ટાગ્રામ, ટિંડર અને અન્ય સોશિયલ મીડિયા પર ફોટો અપલોડ કરતાં પહેલાં ફોટોશોપમાં સ્લિમ-ટ્રીમ ફિગર એડિટ કરીને અપલોડ થતી નેગેટિવ મીડિયા ઇમેજો [2], અયોગ્ય સેક્સ એજ્યુકેશન સિસ્ટમો [3], ઇંગ્લિશ રેપ સોંગ્સના અશ્લીલ લિરિક્સ [4], સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ ચાઇલ્ડ એબ્યુઝ [5], MTV પરના પ્રોગ્રામ્સ [6], ગેમ ઓફ થ્રોન્સ જેવા લોકપ્રિય ટીવી શોમાં પણ નગ્નતા, નજીકના સગાં સાથેના જાતીય સંબંધો અને સેક્સ સીન્સનું પ્રમાણ વધતું જાય છે. –

એવું લાગે છે કે ઇન્ટરનેટ, સિનેમા, અશ્લીલ સાહિત્ય અને સોશિયલ મીડિયા એ પોર્નમાં બતાવાતું સેક્સ, સ્ત્રી સાથે થતો વ્યવહાર અને દરેક જાતના સંબંધોને નોર્મલાઇઝ કરવા ઇચ્છે છે. આ પ્રકારના અશ્લીલ કન્ટેન્ટ દ્વારા લોકોની માનસિકતામાં સેક્સ્યુલાઇઝેશન અને પોર્નિફીકેશનનું નોર્મલાઇઝેશન થઈ રહ્યું છે, તથા દેશ-દુનિયામાં સ્ત્રીઓ પર થતાં એબ્યુઝ અને શોષણમાં બળતણરૂપ બની રહ્યું છે. આ પ્રકારનું કન્ટેન્ટ વધુ વિચલિત કરતાં સેક્સ-એક્ટ્સની માંગ પણ વધારે છે.

ફિલ્મોમાં યુવાન છોકરીઓ ટૂંકા કપડાં પહેરે, ક્લિવેજ બતાવે, અપશબ્દો બોલે, લગ્ન બાદ પણ એક્સ્ટ્રામેરિટલ અફેર રાખે, આલ્કોહોલ/સ્મોકિંગ/ડ્રગ્સનો નશો કરે – આ બધું આજના યુવાન છોકરા-છોકરીઓ કરે તો એ પોતે 'મોડર્ન' છે એવું નવી જનરેશન માનતી હોય છે. હકીકતમાં તેઓ જેને મોડર્ન માની રહ્યા છે એ ખરેખર તો 'વેસ્ટર્ન' છે!

સોફિયા હાયત જે પહેલાં મોડેલ હતી. સપ્ટેમ્બર 2013માં તે FHM (Man's lifestyle magazine)માં વિશ્વની સેક્સિએસ્ટ મહિલાઓની યાદીમાં તેનું 81મું સ્થાન હતું. [7] આજે તે ક્રિશ્ચિયન નન બની ગઈ છે. સોફિયા હાયતના આજે પણ સેક્સી ફોટોશૂટ ઇન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ છે, પણ નન બન્યા બાદ તેણે ફેશન ઇન્ડસ્ટ્રી અને મીડિયામાં સેક્સ્યુઅલાઇઝેશનનું નોર્મલાઇઝેશન થઈ રહ્યું છે એની સચ્ચાઈનો પર્દાફાશ કરતું એક સ્ટેટમેન્ટ આપ્યું હતું:

"કમનસીબે, સ્ત્રીઓ એવું માનતી હોય છે કે, પોતાની સેક્સી, કર્વી બોડી બતાવવી એ

આઝાદી છે. જોકે, સત્ય એ છે કે, તમામ મીડિયા ઓર્ગેનાઇઝેશન્સ સીધાં કે આડકતરી રીતે પુરુષો દ્વારા જ નિયંત્રિત થતાં હોય છે. સ્ત્રીઓ જેને આઝાદી સમજે છે, એ ખરેખર તો પુરુષોનો દ્રષ્ટિકોણ છે કે સ્ત્રીઓએ કેવાં દેખાવું જોઈએ.”

જોકે, કોણે ક્યાં કેવાં કપડાં પહેરવાં જોઈએ અને કેવાં નહીં એ વિશેનો દ્રષ્ટિકોણ અને નિર્ણય દરેક વ્યક્તિનો અલગ અલગ હોય છે. આપણે કઈ જગ્યાએ કેવાં કપડાં પહેરીએ છીએ એ પણ આપણું એક વ્યક્તિત્વ રજૂ કરતું હોય છે.

Dr. Gail Dines, a British professor of sociology and women's studies, તે એમના પુસ્તક Pornlandમાં પોર્ન-કલ્ચરનો સોસાયટી પર પડતો પ્રભાવ સંક્ષિપ્તમાં જણાવતાં કહે છે: [8]

“પોર્નમાં પર્ફોર્મ કરતી સ્ત્રીઓ રોબોટિક 'sluts' અને પુરુષો રોબોટિક 'studs' બતાવવામાં આવતા હોય છે, પોર્નમાં સેક્સ હંમેશાં પ્રેડિક્ટેબલ અને લાગણી વિનાનું રહ્યું છે. પોર્ન-સેક્સ એ ક્યારેય 'making love' વિશે નથી હોતું. વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેના ઘનિષ્ઠ સેક્સ સંબંધમાં સામાન્ય રીતે જીવનસાથી પ્રત્યેનું આત્મીય જોડાણ, સહાનુભૂતિ, કાળજી અને પ્રેમ-સ્નેહ-હૂંફ જેવી લાગણીઓ જોડાયેલી હોય છે, જ્યારે મોટા ભાગના પોર્નમાં સ્ત્રી સાથે થતું સેક્સ ભય, ઘૃણા, ગુસ્સો, નફરત, હિંસા અને તિરસ્કાર જેવી લાગણીઓથી ભરેલું હોય છે. પોર્નમાં પુરુષ સ્ત્રીને ધિક્કારે છે, કારણ કે પ્રત્યેક સેક્સ એક્ટને અપમાનના મહત્તમ લેવલ સુધી પહોંચાડવા માટે ડિઝાઇન કરેલું હોય છે.”

21મી સદીની સ્ત્રીઓ પોર્ન-કલ્ચરની ફ્રન્ટલાઇન પર ઊભેલી છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ પોર્ન સારું કે ખરાબ એની મૂંઝવણમાં ફસાઈ છે, તો કેટલીક પોર્નને સ્વીકારી શરણાગતના આરે ઊભી છે. પોર્ન-કલ્ચરનો વાસ્તવિક દુનિયામાં સ્વીકાર થવાનો અર્થ પોર્નમાં સ્ત્રીઓની જે સ્થિતિ છે એવી સ્થિતિનો વાસ્તવિક દુનિયામાં પગપેસારો થવો.

મોટા ભાગની સ્ત્રીઓએ પુરુષ સાથે સેક્સ્યુઅલી ખૂલવાને બદલે પુરુષ સામે શરણાગત થવું પડશે, કારણ કે એ જ રીતનું સેક્સ પોર્નમાં બતાવાતું હોય છે. અત્યારની અને આવનારી જનરેશનની સ્ત્રીઓ જો પોર્નનો સ્વીકાર કરશે, તો પોર્નમાં જે રીતે પુરુષો સેક્સ દરમ્યાન સ્ત્રીઓ સાથે વ્યવહાર કરે છે એનો સ્વીકાર પણ તેમની માનસિકતામાં ઊંડે ઊતરતો જશે. સ્ત્રીઓ સેક્સ્યુઅલી ખૂલવાને બદલે ધીરે ધીરે દબાતી જશે, કારણ કે મોટા ભાગના પોર્નમાં સ્ત્રીઓ સેક્સ્યુઅલી દબાયેલી જ હોય છે અને પુરુષ-પ્રધાનતા (મેલ-ડોમિનન્ટ) જ હોય છે.

પોર્નને ઘોળી ઘોળીને માનસમાં ઉતારી રહેલા પુરુષોને પોર્નમાં દર્શાવાતું સેક્સ ઉત્તેજક અને આકર્ષક લાગતું હોય છે; અને એ મુજબના સેક્સની અપેક્ષાઓ અને મનસૂબાઓ તેઓ મનમાં ઘડી બેઠા હોય છે, જે ક્યારેય સુખી સેક્સજીવનમાં નહીં પરિણમે. ઇન ફેક્ટ, પુરુષો અને સ્ત્રીઓની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા ઘટતી જશે અને સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના માટેનું સ્ટિમ્યુલસ જીવનસાથી હોવો જોઈએ એને બદલે 'પોર્નોગ્રાફી' બની જશે. તેમનું સેક્સજીવન ઘણું જટિલ અને અસંતોષકારક થઈ જશે.

E.L. James દ્વારા લખાયેલી 50 Shades of Grey નોવેલની ટ્રાયોલોજી વિશ્વભરમાં લોકપ્રિય બની છે, જેના પર આધારિત એ જ નામની ત્રણ ફિલ્મો પણ બની છે, જેમાં એબ્યુઝિવ સેક્સ્યુઅલ રિલેશનશિપ અને ડોમિનેટિંગ પ્રેમહીન સેક્સકૃત્યો હોવા છતાં,

એને એક 'ઇરોટિક લવ સ્ટોરી' તરીકે વર્ગીકૃત કરાઇ છે! આ ટ્રાયોલોજીની ત્રણેય ફિલ્મો 'વેલેન્ટાઇન ડે' પર રિલીઝ કરવામાં આવી હતી! [9] ગર્લફ્રેન્ડ-બોયફ્રેન્ડ સાથે ફિલ્મ જોવા જાય ત્યારે તેમના મનમાં સેક્સી અને રોમેન્ટિક રિલેશનશિપ કોને કહેવાય એની વિચારધારાને આકાર આપવા!

નોવેલ અને ફિલ્મમાં Christian Grey પ્રભાવી હેન્ડસમ બિઝનેસમેન છે અને Anastasia Steele એક યુનિવર્સિટીની ભોળી સુંદર વિદ્યાર્થિની છે. સ્ટોરીમાં Anastasia એ Christian સાથેના પ્રેમસંબંધમાં એક કોન્ટ્રાક્ટ પેપર પર સહી કરે છે, જેમાં તે સેક્સ-એક્ટ્સ દરમ્યાન આજ્ઞાકારી (સબમિસિવ) થવાની અને Christianની દરેક ઈચ્છાઓને પૂરી કરવાની સંમતિ આપે છે—અને એમાં ફક્ત સેક્સ-એક્ટ્સ જ નહીં. તે ખોરાકમાં કેટલું ખાઈ-પી શકશે અને તેણે હંમેશાં કેવી રીતે વર્તવું એનો સમાવેશ પણ એ કોન્ટ્રાક્ટમાં લખ્યો હોય છે. Christian Grey તેના વિકૃત સેક્સ્યુઅલ આનંદ માટે વર્જિન Anastasiaને પટ્ટાથી મારે છે, અને તેના ચહેરા પર આંસુ વહેવા લાગે ત્યાં સુધી ઉઝરડા પાડે છે.

Anastasia તેની ઈચ્છાવિરુદ્ધનું સેક્સ કરવાની 'ના' પાડે છે ત્યારે Christian કહે છે, "If you struggle, I'll tie your feet, too. If you make a noise, Anastasia, I will gag you. Keep quiet!" (gag એટલે મોંમાં કોઈ વસ્તુથી ડૂચો મારી દેવો...)

ફિલ્મના ટ્રેઇલરમાં પાછા તેઓ પ્રશ્ન પણ પૂછે છે: 'Can love survive?' – જેનો દેખીતો જવાબ 'હા' જ છે, કારણ કે આખું મુવી એના પર જ તો આધારિત છે! સ્ત્રી જેટલું વધુ દર્દ અને અપમાન સહન કરે એટલો વધુ પ્રેમ તેના પુરુષને કરે છે એવો નિમ્નકક્ષાનો સંદેશ આ ફિલ્મ લોકોમાં ફેલાવે છે.

શું વાસ્તવિક જીવનમાં કોઈ સ્ત્રી કે છોકરી એવું ઇચ્છે કે તેનો જીવનસાથી તેને ચાબુકથી ફટકારે, ગળું દબાવે, હેરાન કરે અને ભાવનાત્મક રીતે દુઃખી કરે? શું આ પ્રકારનો વિકૃત પ્રેમ પામવાની ગુપ્ત અભિલાષાઓ તેઓ મનમાં સેવતી હશે? કે જેમાં પોતે દબાતી અને અસહાય મહેસૂસ કરતી હોય? ઈચ્છાવિરુદ્ધ સેક્સ-એક્ટ્સ કરવા દબાણ થતું હોય અને આલ્કોહોલ પીવડાવી તેની સંમતિમાં સમાધાન થતું હોય? –

પોર્ન-કલ્ચરમાં, પુરુષોના જાતીય આનંદ અને સંતોષ માટે સ્ત્રીઓ 'સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ' બની ગઈ છે. તેઓ હંમેશાં ઉપલબ્ધ અને તૈયાર હોય છે, અને તેઓ ક્યારેય સેક્સ માટે 'ના' નહીં કહે. તેમના પર પીડાદાયક અને અપમાનજનક સેક્સ-એક્ટ્સ આચરવામાં આવે તો પણ તે એન્જોય કરતી હોય છે. પુરુષો દ્વારા ડોમિનેટેડ અને બ્રુટલાઈઝ્ડ [6] કરવામાં સ્ત્રી પોતે પ્રોત્સાહિત અને સશક્ત થતી હોય એવું કહેવામાં અને બતાવવામાં આવે છે. આવી મેઇનસ્ટ્રીમ પોર્ન થીમવાળી ફિલ્મો અને પોર્નોગ્રાફી દ્વારા સ્ત્રીઓની સેક્સ્યુઆલિટીને ચાલાકીપૂર્વક તાબામાં લેવાનું આસાન બની જાય છે.

આ પ્રકારનું સિનેમા અને સાહિત્ય સ્ત્રીઓ સામે હિંસાને પ્રોત્સાહન આપે છે અને પુરુષોને શીખવે છે કે આવા એબ્યુઝિવ સંબંધો છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ સાથે હોય તો એમાં કશું જ ખોટું નથી. Christian Greyને ફિલ્મ તથા નોવેલમાં એક આદર્શ અને ઇચ્છનીય પુરુષ તરીકે રજૂ કરવામાં આવ્યો છે.

જ્યારે સ્ત્રી-પુરુષના સેક્સ સંબંધોમાં સ્ત્રીને આજ્ઞાકારી, સેક્સી, રોમેન્ટિક અને

ઇચ્છનીય હોય એ રીતે જ નહિ, પરંતુ એ પ્રકારનો સેક્સ સંબંધ ખરેખર તેની માટે લિબ્રેટિંગ (આઝાદી આપતો હોય) અને એમ્પાવરિંગ હોય (સશક્ત કરતો હોય) એવી રીતે દર્શાવાતી હોય, ત્યારે સમજી લેવું કે લોકોની વિચારધારામાં વિકૃતતાનો સડો પેસી ગયો છે!

ઓસ્ટ્રેલિયન લેખક Melinda Tankard Reist કહે છે કે, "પોર્ન-થીમ આધારિત 50 shades of grey ફિલ્મમાં દર્શાવાતી BDSM હિંસાનું રોમેન્ટિકરણ જોઈને ઘણી ટીનએજ છોકરીઓના મનમાં સેક્સ વિશે એવી ફેન્ટસીના અંકુર ફૂટવા લાગ્યાં છે કે પુરુષ સેક્સ માટે સ્ત્રીને તાબે કરે એને 'રોમેન્ટિક' કહેવાય." [10]

Dr. Miriam Grossmanના જણાવ્યા પ્રમાણે, "50 Shades of Grey તમારી પુત્રીને શીખવે છે કે, પીડા અને અપમાન સહેવું એ ઇરોટિક છે, અને તમારા પુત્રને શીખવે છે કે, છોકરીઓ એવા પુરુષો ઇચ્છે છે જે તેને નિયંત્રણમાં રાખે, ભયભીત કરે, અને ધમકી આપે." [11]

પોર્નિફાઇડ મનોરંજન અને કલ્ચરમાં ઉછરતાં યુવક-યુવતીઓ તેમના ભાવિ-જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં સાચું લાગણીત્મક જોડાણ કોને કહેવાય એમાં આવું અશ્લીલ મનોરંજન તેમના મનમાં મૂંઝવણો પેદા કરે છે અને વિકૃત સંબંધો રાખવા પ્રોત્સાહિત કરે છે.

તમે કદાચ કહેશો કે, "આ ફક્ત ફિલ્મ જ છે! આને ફિલ્મ તરીકે જ લો. આટલા ગંભીર કેમ થઈ જાવ છો?"

વેલ મિત્રો, આજના સમયમાં સાહિત્ય કરતાં પણ સિનેમા એ ભારે પ્રભાવ પાડતું શક્તિશાળી વિઝ્યુઅલ માધ્યમ છે, જેની અસર લોકોનાં વિચાર, વર્તન અને વાણી પર પડતી હોય છે. લોકોની સાહજિક માનસિકતા હોય છે 'fads and trends' ફોલો કરવાની. વાસ્તવિક જીવનમાં પણ આવી ફિલ્મો જોઈને કેટલાક Christian Greys જન્મ લેતાં હોય છે. ઇન ફેક્ટ, એના કરતાં પણ વધુ નિર્દયી અને ખૂંખાર સ્વરૂપે! 2012માં બનેલી એક સત્યઘટના અહીં મૂકું છું –

56 વર્ષીય Bob Basher, જે માનનીય બિઝનેસમેન અને રોટરી કલ્બનો પ્રમુખ હતો. [12] તે એની પત્ની સાથે 50 Shades of Grey નોવલમાં બતાવેલી ફેન્ટસી તથા હિંસાત્મક પોર્નોગ્રાફિક એક્ટ્સ વાસ્તવિક જીવનમાં રમી લેવા ઈચ્છતો હતો. પરંતુ તેની પત્નીએ એ પ્રકારના BDSM અને ઈચ્છાવિરુદ્ધના સંબંધમાં ભાગ લેવાનો ઇનકાર કર્યો, તથા તેણે તેના પતિને અન્ય મહિલાઓ સાથે સંબંધો રાખવાની પણ પરવાનગી ન આપી – એટલે બોબે તેની પત્નીનું ગળું દબાવીને હત્યા કરી નાંખી. 2015માં કોર્ટે તેને આજીવન કેદની સજા ફટકારી. [13] આવા તો અનેક કિસ્સાઓ દુનિયામાં બનતા હોય છે. (હજુ તમે આગળ વાંચશો એમ બીજી સત્યઘટનાઓના આંચકાઓ મળશે...)

2.5 'મેરી બેટી સની લિયોની બનના ચાહતી હૈં' આ શોર્ટ ફિલ્મ વિશેની ઉગ્ર ચર્ચા

આ પુસ્તક લખતી વખતે એક સ્ત્રીએ આ શોર્ટ ફિલ્મની લિન્ક ફેસબૂક પર મને મોકલેલી. [14] શોર્ટ ફિલ્મ જોયા બાદ અમારા વચ્ચે પોર્નોગ્રાફી, સ્ત્રી-સશક્તીકરણ, પ્રોસ્ટિટ્યૂશન અને ખુલ્લી વિચારસરણી ધરાવતી આધુનિક સ્ત્રીઓ આ વિશે કેવું વિચારતી હોય છે એને લગતી કેટલીક ચર્ચા થયેલી. અમારા બંનેનો દ્રષ્ટિકોણ એકબીજાથી તદ્દન વિરુદ્ધ હતો. તેણે આ વિષય પર એક સ્ત્રીની વિચારધારા અને દ્રષ્ટિકોણ કેવો હોય છે એ લખીને મને

મોકલેલો. એનો દ્રષ્ટિકોણ આ વિષયમાં રજૂ કરીશ અને એની વિરુદ્ધમાં મારા રેશનલ ડિફેન્સ મૂકીશ.

આ વિષયમાં અમારા બંનેના તદ્દન વિરોધાભાસી દ્રષ્ટિકોણ આ વિષયને દરેક એન્ગલથી જોવા, સમજવા અને મૂલવવા તમારી સમક્ષ નક્કર મુદ્દાઓ રજૂ કરશે. ચાલો, આ શોર્ટ ફિલ્મ શું કહેવા ઇચ્છે છે એ વિશે જાણીએ.

શોર્ટ ફિલ્મમાં પોર્નસ્ટાર બનવા ઇચ્છતી છોકરીએ કહેલા મુદ્દાઓ:

"કોઈપણ સ્ત્રી એની સુંદરતા અને સેક્સ્યુઆલિટીને વેચવાની પૂરેપૂરી સ્વતંત્રતા ધરાવે છે. કોઈ વ્યક્તિ ડોક્ટર, એન્જિનિયર, બિઝનેસમેન કે સ્પોર્ટ્સમેન પોતાની ઈચ્છાથી બનવા ઇચ્છે છે, તો એક સ્ત્રી એની સ્વ-ઈચ્છાથી પોર્નસ્ટાર કેમ ન બની શકે!? દરેક વ્યક્તિ જે કળામાં હોંશિયાર હોય એ કળાને વેચીને કે દેખાડીને કમાઈ શકે છે, તો એક સ્ત્રી પોર્નસ્ટાર બની એનું શરીર વેચી, એની શારીરિક સુંદરતા લોકોને દેખાડી, અને લોભાવીને આનંદ આપી કેમ કમાઈ ન શકે?! જો સ્ત્રીને સંપૂર્ણ સ્વતંત્રતા હોય તો એ જે બનવું હોય એ બની શકે. એમાં કોઈ બાંધછોડ ન હોવી જોઈએ. જીવનનું એક સાદું સત્ય છે – કંઇક કમાવવું હોય તો કંઇક વેચવું પડે."

I sincerely believe woman empowerment should have no discrimination; her power should be her choice. – RGV

શોર્ટ ફિલ્મ વિશે કેટલીક તર્કસંગત દલીલો કટાક્ષમાં:

"મેરા બેટા અજમલ કસાબ (આતંકવાદી) બનના ચાહતા હૈં. કોઈ વ્યક્તિ ડોક્ટર, એન્જિનિયર, કે બિઝનેસમેન કે સ્પોર્ટ્સમેન પોતાની ઈચ્છાથી બનવા ઇચ્છે છે, તો એક પુરુષ એની સ્વ-ઈચ્છાથી આતંકવાદી કેમ ન બની શકે!? દરેક વ્યક્તિ જે કળામાં હોંશિયાર હોય એ કળાને વેચીને કે દેખાડીને કમાઈ શકે છે, તો એક પુરુષ આતંકવાદી બની, AK-47 રાઈફલથી લોકોના શરીર વીંધીને અને ગીચ વસ્તીના ટોળામાં બોમ્બ બ્લાસ્ટ કરીને લોકોમાં મોતનો ખોંફ રગેરગમાં ફેલાવે એમાં ખોટું શું છે!? એ આતંકવાદી એના ટેલેન્ટનો ઉપયોગ કરી દુનિયામાં ઘણી બધી વસ્તીનો ઘટાડો કરવામાં મદદ કરી શકે છે. જો એક સ્ત્રી પોતાની સ્વ-ઈચ્છાથી પોર્નસ્ટાર બની શકે છે તો એક પુરુષ પોતાની સ્વ-ઈચ્છાથી આતંકવાદી બની જ શકે! જો બંનેના હકો સમાન હોય, તો દલીલ કે વિરોધ ઉઠાવવાનો કોઈ પ્રશ્ન જ ઊભો નથી થતો! જીવનનું એક સાદું સત્ય છે: કંઇક કમાવવું હોય તો કંઇક વેચવું પડે."

I sincerely believe man empowerment should have no discrimination; his power should be his choice. – સ્ત્રીઓ માટે RGVએ જે કહ્યું એવું શું પુરુષો માટે ન કહી શકાય?

આતંકવાદીઓએ આતંક ફેલાવવાનું કામ પસંદ કર્યું છે તો એમાં માત્ર હિંસાત્મક જ કૃત્યો થશે, જ્યારે પોર્નસ્ટાર્સે લોકોને આનંદ આપવાનું કામ પસંદ કર્યું છે તો એમાં માત્ર અશ્લીલ સીન જ હોવાના, એમાં કંઇ ભજનકીર્તન ના હોય! બંનેનાં કામ અલગ છે, દિશાઓ અલગ છે, પરિણામો પણ અલગ છે. બંનેનું પેશન જેમાં છે એમાં એમણે આગળ વધવું જોઈએ. આંતકવાદીઓને માત્ર પુરુષપ્રધાન દુનિયા જોઈએ છે. એમના માટે સ્ત્રીઓ માત્ર સેક્સ ઓબ્જેક્ટ જ છે. વાપરીને ફેંકી દેવાની. કોન્ડોમની જેમ!

RGVની એ શોર્ટ ફિલ્મ મુજબ જો સ્ત્રીને પોતાના જીવન અને શરીર ઉપર પૂરેપૂરો હક અને સ્વતંત્રતા હોય, તો આતંકવાદી બનવા ઇચ્છતા પુરુષને પણ પૂરેપૂરો હક અને સ્વતંત્રતા હોવાં જ જોઈએ. નિયમ બધા માટે સરખા જ હોવા જોઈએ. ટૂંકમાં કહું તો, સ્ત્રીને પોર્નસ્ટાર બનવા માટે અને નારીત્વને સશક્ત્ત કરવા પ્રોત્સાહન આપતી એ શોર્ટ ફિલ્મ કેટલીયે છોકરીઓને ખોટા માર્ગે વાળી શકે છે અને તેમનું જીવન બરબાદ કરી શકે છે. એ ફિલ્મ ગેરકાનૂની કામ-ધંધાને પણ પ્રોત્સાહન આપે છે.

શું અશ્લીલતા જ સ્ત્રીને સશક્ત કરી શકે..? સ્ત્રી સશક્તીકરણની વાતમાં સની લિયોની જ લોકોની નજરે ચડેલી છે! આજે સની લિયોની સ્ત્રી સશક્તીકરણની રોલ મોડેલ બની ગઈ છે. વ્યક્તિવિશેષ જેવા કાર્યક્રમોમાં સની લિયોનીનું જીવનચરિત્ર અને સંઘર્ષની વાતો રજૂ કરવામાં આવે છે. હવે તો નેટફ્લિક્ષ પર તેના જીવન પર આધારિત ડોક્યુમેન્ટરી અને ટીવી સિરીઝ પણ બની છે.

આ શોર્ટ ફિલ્મના ડિરેક્ટર RGVએ એટલી નિર્લજ્જતાથી આ શોર્ટ ફિલ્મ દ્વારા લોકોમાં મેસેજ વહેતો મૂકવાની હિંમત કરી છે કે, હવે આપણાં દેશની યુવતીઓએ સની લિયોની બનવું જોઈએ. RGVએ ટ્વિટર પર ટ્વિટ કરેલું સ્ટેટમેન્ટ: ‘I wish all the women in the world give men as much happiness as Sunny Leone gives’ – જોકે પાછળથી એમણે આ સ્ટેટમેન્ટ કહ્યા બદલ માફી પણ માંગી હતી. [15]

સ્ત્રી સશક્તીકરણની તસવીર સની લિયોની હોવી જોઈએ કે પછી આપણાં દેશને ગર્વ અપાવતી પ્રેરણાત્મક મહિલાઓ જેવી કે, મેરી કોમ, ફોગટ સિસ્ટર્સ, સાઇના નેહવાલ, કલ્પના ચાવલા, રાણી લક્ષ્મી બાઈ, દેવી પદ્માવતી, રાણી વેલુ નાચ્ચિયાર, જ્વાલા ગુટ્ટા, દીપા કરમાકર, કર્ણમ મલ્લેશ્વરી, PV સિંધુ, સાક્ષી મલિક, PT ઉષા, સાનિયા મિર્ઝા અને બીજા અનેક નામોનું લિસ્ટ ઉમેરી શકાય એમ છે. શું લોકો સશક્તીકરણની વ્યાખ્યા ખોટી સમજી બેઠા હોય એવું નથી લાગતું? – આજના યુગમાં સશક્તીકરણની તસવીર આ વીરાંગના સ્ત્રીઓ નથી રહી. આજે સ્ત્રી સશક્તીકરણની તસવીર સની લિયોની બની ગઈ છે – જે આજના યુગની કરુણતા છે.

આખરી સત્યની એક સમજદાર વાત પોર્નસ્ટાર બનવાની એ બધી જ દલીલોને છેદી નાંખે છે. જ્યારે આપણે કોઈ કામ કરીએ છીએ ત્યારે એ કામ આપણાં જીવન ઉપર, આપણાં પરિવાર ઉપર, આપણાં સમાજ ઉપર, આપણાં રાજ્ય ઉપર, આપણાં દેશ ઉપર કેવી અસર પેદા કરે છે એવા બ્રોડ સ્પેક્ટ્રમથી (વિશાળ દ્રષ્ટિકોણથી) જોવું પડે, વિચારવું પડે અને મૂલવવું પડે. જો એ અસર સકારાત્મક હોય તો એ કામને બિરદાવવું પણ જોઈએ, જેથી બીજા લાખો યુવક-યુવતીઓ એ કામ કરવા પ્રોત્સાહિત થશે. જો કોઈ કામને વિશાળ દ્રષ્ટિકોણથી વિચાર્યા વગર સીધું જ એને સ્વીકારી લેવામાં આવે તો દેશમાં તબાહી મચી શકે છે. દેશની હાલત ખરાબમાંથી બદતર બની શકે છે.

જીવનમાં એવું કામ કરવું કે જેમાં ઇજ્જત મળે, ઇજ્જત લૂંટાય એવું નહીં! આપણે કોઈ સારું કામ કર્યું હોય તો બે વ્યક્તિ સામે કોલર ઊંચો કરી, બે ઇંચ છાતી બહાર કાઢી ગર્વભેર કહી શકીએ કે, ‘બોસ, આ કામ આપણે કર્યું છે!’ પછી એ કામ તમારા બિઝનેસમાં આપણાં બેકાર રખડતા એન્જિનિયરો પર સહાનુભૂતિ દાખવી નોકરી અપાવવાનું પણ હોઈ શકે, કે પછી બે-ત્રણ શૌચાલય ધોવાની નોકરી પણ હોઇ શકે!

જો દીકરી ખુશીથી ઝૂમી ઊઠેલા ચહેરે ઘરે આવીને એના જીવનની પહેલી સફળતા કે નોકરી મળી ગયાના શુભ-સમાચાર આવીને કહે તો કેટલો ગર્વ થાય! બંને ગાલ પર હાથ મૂકી કપાળ ચૂમી લેવાનું મન થાય. હૈયું ગર્વ લેતું બોલી ઊઠે: 'આઈ એમ સો પ્રાઉડ ઓફ યુ..!' અને પછી તેને એક હૂંફાળું હગ ભરી લેવાનું મન થઈ જાય... પિતા માટે આ ગર્વની વાત છે. પણ જો દીકરી પોર્નસ્ટાર હોય તો લોકો સામે છાતી ગર્વથી બે ઇંચ બહાર ફૂલે ખરી? સાહેબ, હોય એ પણ ચાર ઇંચ અંદર દબાઈ જાય! આ એક નાઇટમેર હોય તો પણ સહન ના થાય. સ્ત્રી પોતે ઇજ્જતદાર કામ કરે અને એનો પરિવાર એના પર ગર્વ અનુભવે એવું કામ શું તે પસંદ ન કરી શકે?

આ સોશિયલ મીડિયાનો મોટો ગેરફાયદો એ પણ છે કે, લોકોને જે વિચાર આવ્યો એનો વિડિયો બનાવી કરોડો યુઝર્સ સામે મૂકી દેશે. જેનાથી ઘણી ગેરસમજ ફેલાતી હોય છે અને એના લીધે યુવાધનની વિચારસરણી ખોટા માર્ગે વળી શકે છે.

આ શોર્ટ ફિલ્મ વિશે ફેસબૂકની એ સ્ત્રીનો દ્રષ્ટિકોણ દલીલ સ્વરૂપે અને એની સામે મારા રેશનલ ડિફેન્સની રજૂઆત મૂકીશ:

દલીલ: કોઈ મને પૂછે કે, તું પોર્નસ્ટાર્સને સમર્થન કરે છે? તો મારો જવાબ છે 'હા'. પોર્નસ્ટાર બનવામાં કશું જ ખોટું નથી. કોઈ છોકરી એની સુંદરતા અને સેક્સ્યુઆલિટીનો ઉપયોગ કરીને લોકોને મનોરંજન કે આનંદ આપીને કમાય એમાં કશું જ ખોટું નથી. સમાજમાં તમને ઘણી વેશ્યાઓ પણ જોવા મળશે, જે એમનું શરીર વેચીને કમાય છે. લોકો કહેશે કે, આના સિવાય બીજું કોઈ કામ નથી તે શરીર વેચીને પૈસા કમાવવા પડે? આવું કહેનારા પુરુષો પણ ખાનગીમાં વેશ્યા પાસે થોડીક પળોની ઐયાશી માણવા કદાચ જતાં જ હોય છે, ભલે જાહેરમાં કોઈને કહેતા ન હોય. વેશ્યાઓની જેમ પોર્નસ્ટાર્સ પણ થોડીક મિનિટો માટે લોકોને પોતાની સુંદરતા અને સેક્સ્યુઆલિટીથી એન્જોય કરાવે છે. અત્યારના સમયમાં પોર્નસ્ટાર્સ પણ એક પ્રોફેશન બની ગયો છે.

રેશનલ ડિફેન્સ: હું પોર્નસ્ટાર્સને રતીભાર પણ સમર્થન કરતો નથી. કારણ? કારણ નહીં સાહેબ, કારણો છે! વ્યક્તિ પોર્નસ્ટાર્સને ત્યારે જ સમર્થન કરે જ્યારે એને પોર્નસ્ટાર સાથે દૂર દૂર સુધી પણ કોઈ જ લેવાદેવા ના હોય. વ્યક્તિને જો પોર્ન વિડિયો જોઈને મજા પડતી હોય, તો એ શું કરવા પોર્નસ્ટાર્સને સમર્થન ન કરે..!? એમને તો 'હા' કહીને સમર્થન કરવામાં ક્યાં કશું લૂંટાઈ જવાનું છે? ભલેને હજારો પુરુષો એ પોર્નસ્ટાર્સનું શરીર ચૂંથતા. એમને ક્યાં પોર્નસ્ટાર્સના જીવન કે એના શરીર સાથે સંબંધ છે! પોર્નસ્ટાર્સ ભલેને ડ્રગ્સ, કોકેઇન, કે આલ્કોહોલના નશામાં ધૂત રહી લથડિયાં ખાતી કે આત્મહત્યા કરતી હોય! એ વ્યક્તિને પોતાના મનોરંજન માટે પોર્નસ્ટાર્સના પોર્ન વિડિયોઝ જોવા મળે છે એટલે ભયોભયો.

62 લાખ લોકોએ એ શોર્ટ ફિલ્મ જોઈ હતી, જેમાં 32K લાઈક્સ અને 38K ડિસલાઇક્સ હતી. પચાસ ટકાથી વધુ લોકો એ શોર્ટ ફિલ્મ સાથે અસંમત છે. મતલબ કે હજુ પણ આપણાં દેશમાં સ્ત્રીઓને ઇજ્જતદાર કામ કરાવવાની વિચારસરણીવાળા લોકો વધુ જીવે છે, જે ખરેખર ગર્વ લેવા જેવી વાત છે!

એ 32K લાઈક્સ આપનારા લોકોને કોઈ સ્ત્રી પોર્નસ્ટાર બને એની સાથે એમને કોઈ લેવાદેવા નથી એટલે એમને તો લાઈક્સ આપવામાં શો વાંધો હોય? પણ જો એ 32K લાઈક્સ આપનારા લોકોને એમ કહેવામાં આવે કે, 'તમે સ્ત્રીને પોર્નસ્ટાર બનાવવા માટે સહમત

છો તો તમારા ઘર, પરિવાર, કુંટુંબ કે સમાજમાંથી કોઈ એક દીકરીને પોર્નસ્ટાર બનાવવા તૈયાર કરો, ત્યારે અમે માનીશું કે સ્ત્રીને પોર્નસ્ટાર બનાવવા તમે ખરા અર્થમાં સહમત છો! બોલો..! 32K લાઈક્સમાંથી કેટલા જણાં એમની દીકરીને પોર્નસ્ટાર બનાવવા તૈયાર છે..?? બોલો..!' – અલ્યા ક્યાં ગયા..!? એટલી વારમાં બધા જ ગાયબ..!?

આ ગાયબ એટલા માટે થયા કારણ કે હવે એમને લેવાદેવા છે..!!

હવે થોડુંક વિચારજો મિત્રો, જો તમારી દીકરી કે બહેન તમને પોર્નસ્ટાર બનવાનું કહે તો શું તમે એને સમર્થન કરશો..?

99.9% લોકોનો જવાબ 'ના' હશે, કારણ કે હવે એ દીકરી કે બહેન સાથે તમારે લેવાદેવા છે. સમાજમાં અને લોકો સામે ઇજ્જતના ધજાગરા થાય છે. જે દીકરીને લાડ-પ્યાર કરીને ઉછેરી હોય એ દીકરીના પુખ્ત શરીરને અનેક પુરુષો જાનવરોની જેમ ચૂંથતા હોય, પૈસા ઉડાડી મજા લેતા હોય એ કેમ સહન થાય? એની કિંમત એક મનુષ્યને બદલે કોન્ડોમ જેવી થઈ જશે.

એ સ્ત્રી આપણી દીકરી કે બહેન હોય તો તમે કેવું અનુભવો? તમે તમારા મિત્રો સાથે બેઠા હોવ અને તમારા મિત્રોના મોબાઇલમાં જ તમારી દીકરીના પોર્ન વિડિયોઝનું કલેક્શન ભર્યું પડ્યું હોય અને એ અશ્લીલ વિડિયોઝ જોઈને મજા લેતા હોય, તો તમે કેવું મહેસૂસ કરો?

તમે કદાચ ગુસ્સેથી ચિલ્લાઈને કહેશો કે, 'આ બકવાસ બંધ કર! મારી બહેન-દીકરીને હું ક્યારેય આવાં કામ કરવા સમર્થન ના કરું! બીજાની છોકરી પોર્નસ્ટાર બને એમાં મારે કેટલા ટકા! ભલેને પોર્નસ્ટાર બનીને નરકમાં આળોટતી! હું તો મારી બહેન-દીકરીની જ ચિંતા કરું ને! મારા ઘરની ઇજ્જત ના ખરડાય એટલું જ હું તો વિચારું. લોકો જાય...!!'

વેલ, મારા વાહલા, આ તો વૈશ્વિક દ્રષ્ટિકોણની વાત છે! તમારા ઘરની સીમારેખા અંદરની વાત નથી કે જેમાં તમારે જ લેવાદેવા થતાં હોય! આ વિશાળ દ્રષ્ટિકોણ એ દુનિયાની દરેક સ્ત્રીના જીવન પર કેવી અસર થશે અને તેની સમાજ પર કેવી અસર પડશે એવા વૈશ્વિક દ્રષ્ટિકોણથી વિચારીને લખું છું ત્યારે આ લખાય છે, નહિતર હું પણ કહી જ શકું છું ને, 'ભલેને બનતી પોર્નસ્ટાર, મારા બાપનું શું જાય છે!' – આવું કહીને મેં વિચારોનો છેદ ઉડાડી દીધો હોત, તો આજે આ પુસ્તક તમે વાંચો છો એ વાંચતાં ન હોત અને મારાથી આ પુસ્તક લખાયું પણ ન હોત!

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી ફક્ત ત્યાંની સ્ત્રીઓની જ નહીં, પરંતુ પૂરી દુનિયાની સ્ત્રીઓની પણ સેક્સ તરફની માનસિકતા રજૂ કરે છે.

દલીલ: લોકો કહેશે કે, આના સિવાય બીજું કોઈ કામ નથી મળતું તે શરીર વેચીને પૈસા કમાવા પડે? ઘણા લોકો ભીખ માંગતા હોય છે, ચોરી કરતાં હોય છે. આના કરતાં તો છોકરીઓ પોતાનું શરીર વેચીને પૈસા કમાવવામાં વધુ ઇજ્જત અનુભવતી હોય છે. પાછું એવું તો નથી જ કે કોઈ પોર્ન જોતું જ નથી. મોટા ભાગના યુવાનો અને પુખ્તો ખાનગીમાં પણ પોર્ન વિડિયોઝ જોતાં જ હોય છે.

રેશનલ ડિફેન્સ: પહેલાં તો એટલું કહીશ કે કોઈ છોકરી પોતાનું શરીર વેચીને પૈસા કમાય એમાં ઇજ્જત અનુભવી જ ન શકે. હા, ચોરી કરવી ભીખ માંગવી એ ખરાબ વસ્તુ છે, પણ એ વ્યક્તિ કોઈનું માનસ તો વિકૃત કરતી નથી ને. જ્યારે પોર્નસ્ટાર્સ તો અશ્લીલ

વિડિયોઝ દ્વારા સેક્સ અને સ્ત્રીઓ વિશેની જે ખોટી માન્યતાઓનો ઉકરડો કરોડો લોકોના મનમાં ઠાલવે છે એની સાપેક્ષમાં ચોરી અને ભીખ કશું જ ન આવે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી એ આખી દુનિયાની સ્ત્રીઓની સેક્સ વિશેની વિકૃત માનસિકતા રજૂ કરે છે. લાખો લોકોની જિંદગી પોર્ન ઍડિક્શનમાં બરબાદ કરે છે. લગ્નજીવનમાં નિષ્ક્રિયતા લાવે છે. સેક્સ-ટ્રાફિકિંગ અને પ્રોસ્ટિટ્યૂશનને સમર્થન કરે છે. પોર્ન એ સ્ત્રીના નારીત્વને વખોડે છે, ચૂંથી નાખે છે. પોર્ન ભયંકર વાયરસ છે જે લોકોનું જીવન દરેક આસ્પેક્ટમાં દૂષિત કરી નાખે છે, જ્યારે ચોર-ભિખારીઓ તો નાનકડા ફટાકડા છે. જ્યાં ફૂટે ત્યાં જ અવાજ અને હવાનું પ્રદૂષણ કરે, બાકી બીજી જગ્યાઓ શાંત જ હોય!

જ્યારે વ્યક્તિ માટે પૈસા કમાવા એ મજબૂરી બની જાય અને કોઈ કામ આવડતું ન હોય (અથવા કરવું ન હોય) ત્યારે જ આ કામ કરવા પ્રેરાય છે, અથવા જબરદસ્તીથી આ ધંધામાં ધકેલાય છે. પછી આ કામમાં ધીરે ધીરે એ લોકો પણ માનસિક રીતે સ્વીકારી લે છે હવે એ જ એમની જિંદગી છે. એક દિવસમાં કેટલાય પુરુષો એમના શરીરને પીંખતા હોય, કેટલીયે વેદના બે પગ વચ્ચે સહન કરતી હોય છે. માસિકમાં બેઠી હોય તો પણ ઘરાકી સાચવવી પડતી હોય છે, પોતાની વેદના બાજુમાં મૂકીને પગ ખોલવા પડતાં હોય છે. આમાં વેશ્યાઓ કે પોર્નસ્ટાર્સ સેક્સ એન્જોય કરવાની માત્ર એક્ટિંગ કરતાં હોય છે. તેમને મન મારીને એ બધું કરવું પડતું હોય છે –

આમાં સ્ત્રીની સુંદરતા અને સેક્સ્યુઆલિટી ક્યાંય ઊતરીને ફિક્કી ફસ્સ થઈ જતી હોય છે. તેઓ પુરુષોના આનંદ માટે માત્ર જીવતી જણસ બનીને રહી જાય છે. આવું કામ કોઇને પણ કરવું ન ગમે. હા, પૈસા કમાવવા હોય તો કમને પણ ગમાડવું પડે અને એમાં જીવતા શીખવું પડે! ‘આખિર ક્યા કરે! પાપી પેટ કા સવાલ હે!’ – આવી ફિલ્મી લાઈન બોલીને પણ મનને ફોસલાવવું પડતું હોય છે. આ કામમાં કેટલાયે શારીરિક રોગો થવાની સંભાવનાઓ પણ હોય છે. જો એકવાર બ્લડ રિપોર્ટ HIV પોઝિટિવ આવ્યો, ત્યાર બાદ પસ્તાવો જ જીવનમાં કરવાનો રહેતો હોય છે.

પોર્નસ્ટાર્સનો એ આનંદ અને મનોરંજન માત્ર સ્ક્રીન પર દેખાય, સાહેબ! જો તમે એમ સમજી બેઠા હોવ કે, ‘પોર્ન ફિલ્મોમાં થતું સેક્સ એ આપણાં વાસ્તવિક જીવનમાં થતાં સેક્સ જેવું જ હોય ને!’ – તો તમારી જાતની તરફેણ કરી શક્ય બને એટલી જલ્દી વાસ્તવિકતામાં ખેંચી લાવો. વાસ્તવિક જીવનમાં પતિ-પત્ની શારીરિક રીતે સંતોષઇ જાય એટલે સેક્સ પૂરું થઈ જાય. જ્યારે પોર્ન ફિલ્મોમાં એવું નથી હોતું. એમાં તો જ્યાં સુધી ફિલ્મનું શૂટિંગ પૂરું ન થાય ત્યાં સુધી કર્યે રાખવું પડે, પછી ભલેને સેક્સ કરવાની ઈચ્છા હોય કે ન હોય. જનનાંગો પર દર્દ થતું હોય તો દર્દશામક પિલ્સ અને વિવિધ નશાકારક દ્રવ્યો લઈને પણ પૂરું કરવું પડતું હોય છે. પોર્નસ્ટાર્સની સેક્સી અદાઓ, હોટેસ્ટ એક્સ્પ્રેસન અને એનર્જેટિક પર્ફોમન્સ કેમેરામાં ન ઝિલાય ત્યાં સુધી રિટેક્સ આપવા પડતાં હોય છે.

પોર્ન સેટ પર 20-30 મિનિટની એક પોર્ન ફિલ્મ શૂટ કરતાં લગભગ 10-12 કલાક લાગતાં હોય છે. જો પોર્નસ્ટારને સેક્સ સુખદ ન લાગે અથવા સેક્સ્યુઅલી સંતોષાઈ ગઈ તો પણ તે સેક્સ માટે ના પાડી શકતી નથી. કેમેરામાં વધુ ઇરોટિક અને ઉત્તેજક સેક્સ સીન્સ શૂટ કરવા ન ફાવે એવી કઢંગી પોઝિસન્સમાં પણ કઠપૂતળી બનીને સેક્સ કરવું પડતું હોય છે. એ પણ એવા પુરુષો સાથે જેને તે બિલકુલ ઓળખતી નથી! સેક્સ દરમ્યાન તેમને મહેસૂસ થતી શારીરિક પીડા અને ભીતરનો કચવાટ દબાવી દઈ, ઉત્તેજિત હાવભાવ અને જૂઠાં સેક્સ્યુઅલ

અવાજો કાઢવાની એક્ટિંગ કરવી પડતી હોય છે. કેટલીક સેક્સ પોઝિસન્સમાં સેક્સ કરવું એ પોર્નસ્ટાર માટે કઢંગું હોય છે, છતાં પણ એ સેક્સ પોઝિસન્સમાં રિહર્સલ કર્યા બાદ સેક્સ સીન શૂટ થતો હોય છે. આ પ્રકારનું સેક્સ એના માટે આનંદપ્રદ હશે કે કષ્ટદાયી?

દલીલ: આપણી સોસાયટીમાં લોકો વેશ્યાઘર અને પોર્નસ્ટાર્સને ખરાબ જ ગણે છે. લોકો કહેશે પોતાનું શરીર વેચીને કમાવું એ પાપ છે. કમસે કમ વેશ્યા અને પોર્નસ્ટાર્સ ભિખારીઓની જેમ ભીખ માંગીને તો નથી કમાતીને! એમને એમની ખુદની ઇજ્જત છે, છતાં લોકો એમને ઇજ્જત આપતા નથી. હું તો કહીશ પોર્નસ્ટાર બનવા ખરી હિંમત જોઈએ. પોર્નસ્ટાર્સ બનવા જતી છોકરીનાં પેરેન્ટ્સ એને સમર્થન નહીં કરે, કારણકે એમને સોસાયટીનો, સમાજનો, મિત્રોનો ડર સતાવતો હોય છે કે લોકો શું કહેશે? ‘સબસે બડા રોગ, ક્યા કહેંગે લોગ?’ આ વાક્ય હજુ આપણી માનસિકતામાં ઊતર્યું જ નથી.

રેશનલ ડિફેન્સ: વેશ્યા અને પોર્નસ્ટાર્સને જો સામાજિક રીતે સ્વીકારવામાં આવે તો સમાજનું પતન થઈ જાય. પતિ-પત્ની વચ્ચે વિશ્વાસ અને વફાદારી ફક્ત નામનાં જ રહી જાય. સામાજિક જીવન અને લગ્નજીવનનું મહત્વ સમાપ્ત થઈ જાય. નવયુવાન અઢાર વયનો ઉંબરો વટાવતા જ વેશ્યાના ઉંબરે જઈને ઊભો રહેતો થઈ જશે. 21 વર્ષે લગ્ન કરે એ પહેલાં કેટલીયે સ્ત્રીઓ સાથે શારીરિક સંબંધ જોડી ચૂક્યો હશે. જ્યારે લગ્ન થશે ત્યારે એની પત્નીને પણ એ વેશ્યાની જેમ જ સેક્સ માણવાની વસ્તુ સમજશે. લગ્ન પહેલાં જેમ વેશ્યા સાથે સેક્સ કરતો એમ લગ્ન પછી એની પત્ની સાથે સેક્સ કરશે. એની માનસિકતામાં પત્ની અને વેશ્યા વચ્ચે ઝાઝો ફરક નહીં રહે. બંનેને સેક્સ માણવા માટેની વસ્તુઓ જ સમજશે. જો પત્ની સંતોષ ન આપે તો વેશ્યાઘરમાં જઈને સેક્સ કરી આવશે.

વેશ્યા અને પોર્નસ્ટારને કુપ્રવૃત્તિઓમાં જ ગણવી જોઈએ. જાહેરમાં એનો સ્વીકાર ન કરાય, નહિતર પત્નીનું મૂલ્ય વેશ્યાથી વિશેષ નહિ રહે. સંબંધોની માનમર્યાદા ભૂંસાઈ જશે. સ્ત્રીની ઇજ્જત સમાજમાં રહેવી અશક્ય બની જશે. આ વેશ્યાપ્રથા જો સમાજમાં સ્વીકારવામાં આવે તો કેટલાય લોકોમાં HIV જેવા ગંભીર શારીરિક રોગોનો ફેલાવો થઈ શકે છે. (જોકે આપણાં દેશમાં પ્રોસ્ટિટ્યૂશન ગેરકાનૂની ધંધો છે.)

પોર્નસ્ટાર બનવા ઝાઝી હિંમત ન જોઈએ. પોર્નસ્ટાર બનવા ગાંડપણ અને યુવાનીના જોશનો એક ધક્કો જ કાફી છે. લોકો કહેતા હોય છે કે આત્મહત્યા કરવા હિંમત જોઈએ. આત્મહત્યા કરવા થોડીક ક્ષણો પૂરતી જ હિંમત કાફી હોય છે. વિચારો બંધ કરીને દસમા માળેથી કૂદકો જ મારવાનો હોય છે. ખરી હિંમત તો જીવનમાં આવતા સંઘર્ષો સામે ઝઝૂમવા અને એમાંથી પસાર થવા માટે જોઈએ. વળી આ સંઘર્ષોની અથડામણ તો જીવનભર થતી રહેવાની! એની સામે લડવા વધારે હિંમત જોઈએ.

પોર્નસ્ટાર બનવા કે આત્મહત્યા કરવા માત્ર ઝંપલાવી દેવાનું હોય. પોર્ન ફિલ્મ કર્યા પછી તેના ફેલાવા માટે ઇન્ટરનેટ એનું કામ કરશે અને એકવાર કૂદકો માર્યા પછી ગ્રેવિટી એનું કામ કરશે. જ્યારે જીવનમાં આવતા સંઘર્ષો સામે તો સતત લડતા રહેવું પડે! જીવન સંજોગોરૂપી ઠોકરો મારી કડવો સ્વાદ ચખાડે તો એને ચાખી, એમાંથી શીખીને ઊભા થઈ આગળ વધવું પડે! જેણે આ સંઘર્ષ સામે ઘૂંટણ ટેકવી દીધા અને ખોટો શોર્ટકટ શોધી લીધો એ જીવનનું ખરું મૂલ્ય સમજી શકતો નથી. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની ‘ક્વીન ઓફ પોર્ન’ કહેવાતી જેન્ના જેમ્સનના જીવનની કહાની આગળના પ્રકરણમાં આવશે એ વાંચશો ત્યારે ખ્યાલ આવશે કે ઇન્ડસ્ટ્રીની સૌથી સફળ પોર્નસ્ટાર હોવા છતાં તે કેવી લાગણીઓ ભીતરમાં અનુભવી રહી હતી.

‘સબસે બડા રોગ, ક્યા કહેંગે લોગ?’ આ વાક્ય જીવનમાં પોઝિટિવ તરીકે લેવાનું હોય સાહેબ. એનો ગેરફાયદો શું કામ ઉઠાવો છો? આ વાક્યનો ઉપયોગ આજે તમે પોર્નસ્ટાર બનવામાં કર્યો. આવતીકાલે કોઈક આતંકવાદી બનવા આ વાક્ય વાપરશે તો? દેશ અને સમાજની કેવી અવદશા થશે એ વિશે વિચારી જુઓ જરા..!

પોર્ન ફિલ્મો કરીને કોઈ પોર્નસ્ટાર ઇજ્જત કમાતી નથી, પણ લૂંટાવે છે. તથા શારીરિક, માનસિક, અને શાબ્દિક એબ્યુઝ માટે પુરુષોને છૂટછાટ આપી પોતાનું નારીત્વ નીચું પાડે છે.

દલીલ: લોકો કહેશે કે છોકરીએ એની સેક્સ્યુઆલિટી વેચવી ન જોઈએ. કૌમાર્ય કીમતી ઘરેણું છે. જો એકવાર ગુમાવી નાખ્યું પછી લોકો ઇજ્જત નહીં આપે. હું એક સ્ત્રી છું એટલું કહું છું કે આજકાલ છોકરીઓ આવું વિચારતી નથી. છોકરીઓ ઇજ્જત માટે બીજાની પાસેથી ભીખ માંગતી નથી. છોકરીઓ પહેલાં એમની ખુદની ઇજ્જત કરે છે અને પછી એમની ઈચ્છા મુજબ ગમે એ જ કરતી હોય છે. આખરે એની ખુદની પસંદગી હોવી જોઈએ કે જીવનમાં એ શું બનવા ઇચ્છે છે... પોર્નસ્ટાર્સ કે હાઉસવાઈફ? દરેક સ્ત્રી એ પહેલાં મનુષ્ય છે.

રેશનલ ડિફેન્સ: સેક્સ્યુઆલિટી વેચવી અને કૌમાર્ય ગુમાવવું એ બંને અલગ અલગ વાત છે. સેક્સ્યુઆલિટી વેચવી એ પોર્નસ્ટાર્સ અને વેશ્યાઓનું કામ છે. કૌમાર્ય ગુમાવનાર સ્ત્રી પોર્નસ્ટાર્સ કે વેશ્યા કહેવાય એ વાત બિલકુલ ખોટી છે. આજના યુગની સ્ત્રીઓ કૌમાર્ય ગુમાવવાને કદાચ મોટી વાત નહીં સમજતી હોય, પણ એનો મતલબ એ નથી કે એ પોતાની ઈચ્છા મુજબ પોર્નસ્ટાર પણ બની શકે. જો એને પોર્નસ્ટાર બનવું જ હોય તો એને કોઈ રોકવાનું નથી. આજના ડિજિટલ યુગમાં તો મોબાઇલમાં સેક્સ વિડિયો બનાવી પોર્ન સાઇટ્સ પર અપલોડ કરો એટલે કુખ્યાત! આજકાલ સ્ત્રીઓ સિંગિંગ, ડાન્સિંગ, કૂકિંગ, મેક-અપ અને બીજાં હજાર પ્રકારનાં કામ છે, જેના વિડિયોઝ બનાવી યુટ્યુબ પર અપલોડ કરી પૈસા અને નામના કમાય છે. સેક્સ વિડિયોઝ બનાવી કોઈ છોકરી કે સ્ત્રી ઇજ્જત કમાતી નથી, પણ હોય છે એ પણ લૂંટાવી દે છે!

શું સ્ત્રીઓ માત્ર પોર્નસ્ટાર્સ કે હાઉસવાઈફ જ બની શકે? – હું અહીં થોડાક પ્રોફેશન ઉમેરવા ઈચ્છું છું: એર હોસ્ટેસ, ડોક્ટર, પાઇલટ, ઓન્ટ્રોપિન્યોર, બોક્સર, વ્રેસ્ટલર, વકીલ, વૈજ્ઞાનિક, શિક્ષક, કૂકિંગ એક્સપર્ટ, સિંગર, રાઇટર, ડિરેક્ટર અને અન્ય અગણિત વિકલ્પો નવરાધૂપ બેઠા છે કે ક્યારે સ્ત્રીઓ એમને અજમાવીને એ પ્રોફેશનનું નામ ઇન્ટરનેશનલ લેવલે લઈ જાય..! સ્ત્રીઓમાં અદ્ભુત અને અખૂટ ક્ષમતાઓ ભરી પડી છે. એમના માટે કશુંયે અશક્ય નથી. પોતાના નામ સાથે, પરિવારનું, સમાજનું અને રાષ્ટ્રનું નામ રોશન કરી નારીત્વનો ઝંડો ગર્વભેર લહેરાવી શકે છે.

ઓન કેમેરા કપડાં ઉતારી પુરુષો સાથે સેક્સ કરવું શું એને જ સ્ત્રી-સશક્તીકરણ કહેવાય? પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરતી સ્ત્રીઓ જ શું ખરા અર્થમાં સશક્ત છે? પોર્નસ્ટાર બનવાની અને પોર્ન જોવાની આઝાદી સ્ત્રીઓને મળે તો જ શું સ્ત્રીનું સશક્તીકરણ થયું કહેવાય?

કદાચ તમને પોર્નસ્ટાર્સનું જીવન તેના પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને ગ્લેમરસ અને એન્જોયેબલ લાગતું હશે, પરંતુ ત્યાંની વાસ્તવિકતા કેવી હોય છે એ વિશેના નગ્ન સત્યનો પરિચય તમને પ્રકરણ – 3માં થશે.

આ વિષય પર ફેસબૂક પરની સ્ત્રીની નબળી-માંદલી-પાયાવિહોણી દલીલો મોટા ભાગના લોકોના ઉપરછલ્લા નજરિયાનું પ્રતિબિંબ છે. તેમને જે દેખાતું હોય એને જ સાચું માની આખરી નિષ્કર્ષ પર આવી જતાં હોય છે—જોકે એ સત્ય નહીં પણ મિથ (માન્યતા) હોય છે. કેટલાયે લોકોએ પોતાની મજા માટે આ માન્યતાઓને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લીધી હોય છે. જો વ્યક્તિ તટસ્થ થઈને આ વિષય વિશે વિચારશે, તો વાસ્તવિકતા જેવી છે તેવી સ્પષ્ટ જોઈ શકશે. કોઈ પણ વિષય પ્રત્યેની જડતા વ્યક્તિને સત્ય જોવા-જાણવા અંધ કરી મૂકે છે.

2.6 પોપ્યુલર પોર્ન કેટેગરીઝ જે જોવામાં સેક્સી લાગે છે, પણ વાસ્તવિકતામાં ડિસ્ટરબિંગ છે

વૈજ્ઞાનિક સંશોધનો અને અભ્યાસો પરથી ખ્યાલ આવે છે કે આપણે જે પ્રકારનું પોર્ન જોઈએ છીએ એની કેવી નકારાત્મક અસર આપણા અંગત જીવન પર, સંબંધ પર, સ્ત્રીઓ પર અને સોસાયટી પર પડે છે. પોર્ન જોવાનું સામાન્યીકરણ હેલ્થી સેક્સ્યુઆલિટીને વિકૃત કરી નાંખે છે, ખાસ તો ભવિષ્યની અને આજની યંગ જનરેશન માટે ખૂબ નુકસાનકારક સાબિત થઈ શકે છે.

આજની સૌથી લોકપ્રિય સર્ચ કેટેગરીઝમાં થતું સેક્સ એટલું ડિસ્ટરબિંગ અને એક્સ્ટ્રીમ પ્રકારનું હોય છે કે વ્યુઅર્સ ક્યારેય તેમના વાસ્તવિક જીવનમાં એ પ્રકારનું સેક્સ કરવા તૈયાર નહીં થાય. પરંતુ વધુ ને વધુ વાર એ પ્રકારના વિડિયોઝ જોવાથી વ્યુઅર્સને હાર્ડકોર અને કઢંગી સેક્સ પોઝિસન્સમાં થતું સેક્સ 'સેક્સી' અને સામાજિક રીતે 'સ્વીકાર્ય' લાગવા માંડશે.

વાસ્તવિક જીવનમાં વિકૃત અને ગેરકાનૂની ગણાતી પ્રવૃત્તિઓને પોર્નમાં સેક્સી અને ઉત્તેજક શા માટે બતાવતા હોય છે? અને આ પ્રકારનું પોર્ન કન્ટેન્ટ જોનાર પર અને સોસાયટી પર તેની કેવી અસર પડે છે? આ પ્રશ્નોને સમજાવવા લોકપ્રિય ચાર પોર્ન કેટેગરીઝ વિશે જાણીએ:

1. સેક્સ્યુઅલ એસોલ્ટ/બળાત્કાર

નેશનલ સર્વે અનુસાર, લગભગ અડધા જેટલા પોર્ન-યુઝર્સનું માનવું છે કે પોર્નોગ્રાફીમાં થતું દર્દનાક સેક્સ અને એબ્યુઝ તો બિલકુલ 'નોર્મલ' કહેવાય. જ્યારે વાસ્તવિકતામાં કોઈ પણ વ્યક્તિ આ પ્રકારના સંબંધો રાખવા તૈયાર થતી નથી. [16]

મોટા ભાગે આ પ્રકારનો એબ્યુઝ એ માત્ર ફેન્ટસી નથી બની રહેતો. પોર્નમાં બતાવવામાં આવતી સેક્સ્યુઅલ પ્રવૃત્તિઓ અને વર્તન જોઈને વ્યુઅર્સનું અર્ધજાગૃત મન એવી વિચારધારા સ્વીકારી લેતું હોય છે કે, સેક્સ દરમ્યાન સ્ત્રીને દર્દ થાય, ચીસો પાડે, રડી પડે કે તેની ઈચ્છાવિરુદ્ધ સેક્સ થતું હોય તો પણ સેક્સ કર્યા જ રાખવું એ 'નોર્મલ' કહેવાય. ગેંગબેંગ, ઓર્જી, BDSM, kinky, sleep assult/rape જેવી કેટલીયે વિકૃત પોર્ન કેટેગરીઝમાં ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સને આ પ્રકારનું હિંસાત્મક અને સંમતિ વિનાનું સેક્સ એન્જોય કરતી હોય એ રીતે દર્શાવાય છે.

પોર્નોગ્રાફી સેક્સ્યુઅલ હેરેસ્મેન્ટ (પજવણી) પર કેટલી અસર પાડે છે એના પર યુનાઈટેડ કિંગડમની એક સ્કૂલમાં તપાસ દરમ્યાન એક અભ્યાસ થયો હતો. Laura Bates એનું વર્ણન કરતાં કહે છે,

હું એક શાળામાં ગઈ હતી ત્યાં એક શિક્ષકે મને કહ્યું કે હાલમાં 14 વર્ષનો એક છોકરો બળાત્કારના કેસમાં સામેલ હતો. શિક્ષકે તેને પૂછ્યું હતું કે, ‘Why didn’t you stop when she was crying?' અને તેણે જવાબમાં કહ્યું, ‘…because it’s normal for girls to cry during sex.’ [17] [18]

46 અભ્યાસોના મેટા-એનાલિસિસે અહેવાલ આપ્યો છે કે, પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલના એક્સ્પોઝર/સંપર્કમાં આવવાની અસરો ‘clear and consistent’ છે, અને વ્યક્તિને સેક્સ્યુઅલ અપરાધ કરવાના વર્તનને જોખમમાં મૂકે છે અને બળાત્કારની માન્યતાનું નોર્મલાઇઝેશન કરે છે. [19]

2013માં ઈંગ્લેન્ડમાં બનેલી આ ભયાનક ઘટના એ વાતનો પુરાવો આપે છે કે, પોર્ન વિડિયો જોતાં લોકોની માનસિકતા કેટલી હદે વિકૃત બની શકે છે. [20]

ઈંગ્લેન્ડના ટેલફોર્ડ શહેરમાં રહેતો 23 વર્ષીય Jamie Reynolds આખો દિવસ પોર્નોગ્રાફિક ફિલ્મો જ જોતો હતો. ફેસબૂક પર તે સ્ત્રીઓના ફોટોઝ ડાઉનલોડ કરીને તેમના ચહેરા નગ્ન સ્ત્રીઓના ફોટોઝ પર રિપ્લેસ કરતો. તે ફોટોગ્રાફર બનવા માંગતો હતો, અને તેણે તેની મોટી બહેનની 17 વર્ષીય દોસ્ત, જોર્જિયાની અમુક તસવીરો પણ લઈ રાખી હતી. તે તેની નોટબૂકમાં જોર્જિયા સાથે સેક્સ માણવાની સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી પણ લખતો હતો.

એક દિવસ તેણે પોતાના એક પ્રોજેક્ટમાં તેની (જોર્જિયાની) મદદ જોઈએ છે એમ કહી, જોર્જિયાને ઘરે બોલાવી. જોર્જિયા રાત્રે 8 વાગ્યે તેના ઘરેથી જેમીના ઘરે જવા માટે નીકળી. જેમીનું પોર્નોગ્રાફિક ફિલ્મો જોવાનું ઝનૂન તેના દિલો-દિમાગ પર એટલી હદે સવાર થઈ ગયું હતું કે, તેણે એ રાત્રે પોતાના ઘરે જોર્જિયાનું ગળું દબાવીને ખૂબ ખરાબ રીતે મારી નાંખી. અને ત્યાર બાદ, તેના મૃતદેહ સાથે સેક્સ કર્યું. તેણે પોતાની આ હેવાનિયતનો વિડિયો બિલકુલ એવી રીતે બનાવ્યો હતો જેવો તેણે પોર્ન ફિલ્મોમાં જોયો હતો.

જેમીએ પોલીસ સામે કબૂલ કરતાં કહ્યું હતું કે, ગળું દબાવવાનું દ્રશ્ય અને નગ્ન મહિલાઓ સાથે હિંસા થતી જોઈને તેને મજા આવતી હતી. તેના ઘરમાં અંદાજે 16 હજાર મહિલાઓના ફોટોઝ હતા. જ્યારે પોલીસે તેની ડાયરી જપ્ત કરી ત્યારે એમાં જોયું કે, જેમીએ ઘણી મહિલાઓને મારી નાંખવાનું પ્લાનિંગ પણ ઘડ્યું હતું.

પોર્નોગ્રાફી વ્યુઅર્સની સમક્ષ સ્ત્રી, સેક્સ અને સંબંધ વિશેની વિકૃતિ ‘સેક્સી’ અંદાજમાં રજૂ કરે છે; અને એના પ્રભાવની ચોંકાવનારી નકારાત્મક અસરો યુવા જનરેશન પર, પુખ્તો પર, બાળકો પર, છોકરી/સ્ત્રીઓ પર, લગ્નજીવન પર, સંબંધો પર, સોસાયટી પર અને લોકોની વિચારસરણી પર પડી રહી છે. વિકસી રહેલું પોર્ન-કલ્ચર રેપિસ્ટની બળાત્કાર કરવાની ફેન્ટસીમાં ઘી હોમે છે.

2015માં બેંગલોરની 10 કૉલેજના 400 વિદ્યાર્થીઓ પર થયેલા સર્વેક્ષણમાં, જે છોકરાઓ તરુણાવસ્થાથી પોર્નોગ્રાફી જોવાનું શરૂ કરતા હોય છે, એ ખૂબ ઝડપી નોર્મલ પોર્ન જોઈને કંટાળી જતા હોય છે, અને પછી તેઓ ચાઇલ્ડ પોર્ન અથવા હિંસાત્મક પોર્ન વિડિયોઝ જોવા લાગતા હોય છે.

એ વિદ્યાર્થીઓના ઇન્ટરવ્યૂ રિપોર્ટ અનુસાર, 70% છોકરાઓએ 10 વર્ષની વયે પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું હતું. 31% છોકરાઓ હિંસાત્મક પોર્ન વિડિયોઝ જોવાનું પસંદ કરતાં હતા, 93% છોકરાઓએ કબૂલ્યું કે પોર્ન ડ્રગ જેવું જ ઍડિક્ટેડ છે. અને 86% છોકરાઓએ કબૂલ્યું

કે પોર્ન સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ કરવા તરફ દોરી જાય છે. [21]

ગોવામાં થયેલ સર્વે અનુસાર, ભારતમાં કૉલેજના અને હાયર સેકન્ડરીના 80% વિદ્યાર્થીઓ પોર્ન જુએ છે; અને એમાં 40% રેપ પોર્ન નિયમિત જુએ છે. 76% વિદ્યાર્થીઓએ કહ્યું કે રેપ પોર્ન જોવાથી ખરેખર બળાત્કાર કરવાની ઈચ્છા જાગૃત થાય છે અને એવી પ્રવૃત્તિ કરવા પ્રેરે છે. [22] [23]

2019માં ગેંગરેપ અને હત્યાનો ભોગ બનેલી 27 વર્ષીય ડો. પ્રિયંકા રેડ્ડીનો નકલી વિડિયો xvideo.com પોર્ન સાઇટ પર અપલોડ કરનારાઓએ વાયરલ હેશટેગનો દુરુપયોગ કરીને મૂકી દીધો હતો. પ્રિયંકા રેડ્ડીના બળાત્કારનો વિડિયો જોવા માટે પોર્ન વ્યુઅર્સે તેનું નામ '8 મિલિયન 'થી પણ વધુ વખત સર્ચ કર્યું હતું ; અને એક અઠવાડિયાના અંતમાં તો તેનું નામ નંબર વનમાં ટ્રેન્ડ થવા લાગ્યું હતું!

આખો દેશ તે સમયે પ્રિયંકા રેડ્ડીના અપહરણ , બળાત્કાર અને નિર્દય હત્યાના ત્રિપાંખિયા આઘાતમાં જીવતો હતો , ત્યારે xvideo.com સાઇટ પર ટોચમાં ટ્રેન્ડ થતા તેના નામે લોકોની છૂપી વિકૃત માનસિકતાનો તાજો જ પુરાવો આપ્યો!

માનવતા માટે આનાથી મોટી કરુણતા બીજી કઈ ?

2. ચીટિંગ

પોર્નમાં સેક્સ્યુઅલ ચીટિંગનો ખાસ અલગથી શબ્દ રાખ્યો છે 'cuckolding' – જેનો અર્થ, પતિ તેની વ્યભિચારી પત્નીને બીજા પુરુષ (કે પુરુષો) સાથે સેક્સ કરતી જોઈને સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાનો આનંદ લેતો હોય.

આ કેટેગરીમાં પત્ની તેના પતિને ચીટ કરતી હોય, કે પતિ તેની પત્નીને ચીટ કરતો હોય —જેમાં તેઓ પીઝા ડિલિવરી બોય સાથે, બોસ સાથે, કામવાળી સાથે, જિમ ઇન્સ્ટ્રક્ટર સાથે, કે પાડોશી સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધતા હોય એવા સેક્સ્યુઅલી અવિશ્વાસુ રહેવાની થીમ આધારિત પોર્ન ખૂબ પ્રચલિત છે.

જોકે, વાસ્તવિક જીવનમાં પતિ-પત્ની કે બોયફ્રેન્ડ-ગર્લફ્રેન્ડના સંબંધમાં અડલ્ટર (વ્યભિચારી) હોવું એ બંને માટે ખૂબ હાર્ટબ્રેકિંગ અને પેઇનફૂલ ઘટના હોય છે, જ્યારે પોર્ન તેને સેક્સી અને ઉત્તેજક બતાવી સંબંધમાં વ્યભિચારનો વધાર કરે છે! વ્યુઅર્સ આ પ્રકારના સિનારિયો જોઈને ઉત્તેજિત થઈ જતો હોય છે. સંશોધન બતાવે છે કે, જે વ્યુઅર્સ તેમના જીવનસાથી સાથેના ઓછા રસપ્રદ અથવા અસંતોષકારક સંબંધમાં હોય છે એ વ્યભિચારના અખતરા કરી તેના જીવનસાથીને ચીટ કરવા પ્રેરાય છે. [24]

3. હેન્તાઈ

મૂળ જાપાનીઝ શબ્દ 'hentai seiyoku'નું શોર્ટ ફોર્મ 'Hentai' છે. મૂળ શબ્દનો અર્થ 'વિકૃત સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ' થાય છે. હેન્તાઈ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ છેલ્લાં દાયકામાં સૌથી વધુ લોકપ્રિય બનતું આવ્યું છે. આ કેટેગરીમાં એનિમેટેડ કેરેક્ટર્સ સેક્સ કરતાં હોય છે, જેમાં તેમને હાઇપર સેક્સ્યુલાઇઝ્ડ દેખાય એવા અંદાજમાં ડિઝાઇન કરવામાં આવ્યા હોય છે. હેન્તાઈમાં પુરુષ અને સ્ત્રીનાં શારીરિક અંગો અને જનનાંગો અતિશયોક્તિથી ભરેલાં દેખાડવામાં આવે છે, જે અવાસ્તવિક ફેન્ટસી છે.

હેન્તાઈ પોર્નનો ઇતિહાસ વિશાળ અને વ્યાપક રહેલો છે. ફોટોગ્રાફી કે વિડિયોગ્રાફીનો આવિષ્કાર નહોતો થયો એ સમયે હસ્તમૈથુન કરતી વખતે 'વાઇલ્ડ ફેન્ટસી' પૂરી પાડવા સેક્સ્યુઅલી સ્પષ્ટ ચિત્રકામની જૂની રીતથી પોર્નોગ્રાફીનો આવિષ્કાર થયો હતો.

હવે આજની અદ્યતન ટેક્નોલોજીની મદદથી વાસ્તવિક દેખાય એવા 3D એનિમેશન્સ પોર્ન વિડિયોઝ બને છે. આ પ્રકારના 3D હેન્તાઈ પોર્નમાં બાર્બી ડોલ્સ જેવા રૂપાળા એનિમેટેડ મોડેલ્સનાં શિશ્ન, સ્તનો, કમર, યોનિ અને નિતંબનો આકાર-દેખાવ અતિશયોક્તિભર્યો હોય છે. તથા તેમાં બતાવાતા અત્યંત ડિસ્ટરબિંગ સેક્સ-એક્ટ્સ, જે ક્યારેય વાસ્તવિકતા સાથે સુસંગત હોતા નથી.

હેન્તાઈ પોર્ન લોકપ્રિય બની રહ્યું છે એનું મુખ્ય કારણ, તે લગભગ બધી જ લોકપ્રિય કેટેગરીઝને આવરી લેતી 'વાઇલ્ડ ફેન્ટસી'નું સંયોજન (combination) છે. અતિશયોક્તિથી ભરેલાં ઉત્તેજક જનનાંગો ધરાવતા રૂપાળાં એનિમેટેડ મોડેલ્સ – લેસ્બિયન, થ્રીસમ, ટ્રાન્સજેન્ડર, શીમેલ, હાર્ડકોર, ઓવર સ્પર્મ ઇજેક્યુલેશન, ડીપ થ્રસ્ટ, રફ સેક્સ તથા બધા જ પ્રકારની વિકૃતિથી સભર હોય એવું હિંસાત્મક સેક્સ કરતાં દર્શાવાય છે. કેટલાક હેન્તાઇ પોર્નમાં બે શિશ્નોવાળા પુરુષ, ત્રણ સ્તનોવાળી સ્ત્રીના અત્યંત ડિસ્ટરબિંગ પોર્ન દેખાડવામાં આવે છે.

હેન્તાઈ પોર્ન એક એવી એક્સ્ટ્રીમ અને અતિશયોક્તિભરી વાઇલ્ડ પોર્ન ફેન્ટસી છે કે પોર્ન-વ્યુઅર્સ માટે તે આજના સમયમાં મોટું આકર્ષણ જમાવી રહ્યું છે! એટલે જ તો હવે દર વર્ષે આ કેટેગરીનાં વ્યુઅર્સ વધતાં જાય છે. 2015-16માં આ કેટેગરી છઠ્ઠા ક્રમાંક પર હતી, જ્યારે 2019માં બીજા ક્રમાંકે પહોંચી ગઈ હતી! આ કેટેગરી જાપાનીઝના એનિમેશન ક્રિયેટર્સ બનાવે છે, જેમાં સુંદર મોડેલ્સ સાથે ભારે સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ દ્વારા રજૂ કરાતું સેક્સ, જેને જોઈને વ્યુઅર્સ વાસ્તવિકતા અને ફેન્ટસી વચ્ચેની ભેદરેખા ભૂલીને એ વાઇલ્ડ ફેન્ટસીમાં ગળાડૂબ થઈ જાય છે.

લોકપ્રિય બની રહેલી આ 'હેન્તાઈ' કેટેગરીમાં અમુક પોર્ન વિડિયોઝ ખતરનાક સેક્સ-એક્ટ્સથી ભરેલા હોય છે. ફીમેલ-પોર્ન મોડેલના અતિશયોક્તિથી ભરેલા શરીર સાથે રાક્ષસો, વિચિત્ર પ્રકારના એલિયન્સ, જાનવરરૂપ ધરાવતા પુરુષો, મસ્ક્યુલર વિશાળ કદના પુરુષો આક્રમક રીતે નાજુક-નમણી સ્ત્રી સાથે સેક્સ કરતાં બતાવાય છે. કેટલાક હેન્તાઈ પોર્નમાં સ્ત્રીનું કેરેક્ટર સાવ નિર્દોષ અને શરણાગતિ સ્વીકારી લેતું, અને પુરુષનું હિંસાત્મક સેક્સ તેને આનંદ આપતું હોય એ રીતનું બતાવાય છે.

કેટલાક હેન્તાઈ પોર્નમાં સંવાદ મૂકીને સ્ત્રીનું કેરેક્ટર સેક્સ માટે ભૂખી હોય એવું ઉપસાવવામાં આવે છે. સ્ત્રી કેરેક્ટર તેનાં વિશાળ સ્તનો અને નિતંબો લચકાવી પુરુષને લલચાવતું હોય છે. પોતાની સેક્સ્યુઅલ ભૂખ સંતોષવા તે પુરુષની 'મર્દાનગી' ચકાસવા સેક્સની ડિમાન્ડ મૂકતું હોય એવા સંવાદો સાથેની સ્ટોરી બનાવતા હોય છે. તેની ડિમાન્ડ પૂરી કરીને પુરુષ પોતે 'સાચો મર્દ' છે એવું સાબિત કરવા તેની સાથે આક્રમક સેક્સ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે, જેમાં સ્ત્રી-કેરેક્ટર પુરુષને કહેતું હોય છે કે: "સ્ત્રીઓ માત્ર એક જ વસ્તુની ભૂખી હોય છે—અને એ છે, સેક્સ!"

આ પ્રકારના હેન્તાઈ પોર્ન વિશેની વાત કહેવાનું કારણ શું?

વેલ, હેન્તાઈ એ એનિમેટેડ પોર્ન છે અને બાળકો તથા યુવાનોને એનિમેશન્સ જોવું

વિશેષ પસંદ હોય છે. પોર્નહબ પર 2019માં આ કેટેગરી 18થી 24 વર્ષના યંગ વિઝિટર્સમાં સૌથી વધુ જોવાઈ હતી. આ પ્રકારના હેન્તાઈ પોર્નની સ્ટોરીલાઇન, સ્ત્રી-પુરુષના અતિશયોક્તિભર્યા દેખાવ, કેરેક્ટર્સ, સંવાદો અને સ્ત્રીના મનની વણકહી અવાસ્તવિક છૂપી વાતો ખૂબ ખરાબ રીતે છતી કરે છે. આ જોઈને યુવાન વ્યુઅર્સના મનમાં એક વાતની સજ્જડ ગાંઠ બંધાઈ જાય છે કે, સ્ત્રીઓ કેવી હોય છે, એમના મનમાં કયા પ્રકારની ઈચ્છાઓ રમતી હોય છે, એમને શામાં વધુ રસ હોય છે, એમને ખુશ કરવા શું કરવું, દરેક સ્ત્રીને એક પુરુષ પાસેથી કેવી અપેક્ષા હોય છે, પોતાને ‘મર્દ’ સાબિત કરવા તેમની સાથે કેવું સેક્સ કરવું, અસહ્ય થઈ પડતું સેક્સ એમને વધુ આનંદ આપે છે, સેક્સના અંતે તેમના શરીર કે ચહેરા પર ઇજેક્યુલેટ કરવું. – આ બધું કરતા હોય એવા જ ‘મર્દ-પુરુષો’ને સ્ત્રીઓ વધુ પસંદ કરતી હોય છે. –

તેમના નિરીક્ષણ પરથી તેઓ અર્ધજાગૃતપણે એવા નિષ્કર્ષ પર આવતાં હોય છે કે, ‘પોર્નમાં બતાવે છે એમ મારે પણ આવું જ આક્રમક સેક્સ કરી સ્ત્રીને સંતોષે એવા મર્દ બનવું છે!’ – આવી ગ્રંથિ અજાણતાં જ આજના યુવા-વ્યુઅર્સના મનમાં રોપાઈ જતી હોય છે, કારણ કે સેક્સ લોકો કેવી રીતે કરતાં હોય અને મારે કેવી રીતે કરવું જોઈએ? – એ વિશેનો પહેલો પરિચય તેઓ પોર્ન જોઈને જ શીખતાં હોય છે.

પોતાની જાતને હેન્તાઈ પોર્નમાં બતાવેલા એનિમેટેડ સ્ત્રી કે પુરુષ જેવા કેરેક્ટરમાં ઢાળી એ મુજબના થવામાં પોતે સાચો ‘મર્દ’ અથવા પોતે ‘સેક્સી’ સ્ત્રી કહેવાશે એવી કન્ડિશનિંગ તેમના મનમાં કોતરાઈ જાય છે. પછી એને વાસ્તવિક જીવનમાં સાબિત કરવા કેટલાક યુવાનો સ્કૂલ-કૉલેજ જીવનમાં પ્રેક્ટિકલ કરવા પ્રેરાય છે. કુમળી વયની છોકરીઓ પણ તેમની બહેનપણીઓ સાથે આ પ્રકારના પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને અજાણતાં જ તેમના મનમાં ‘સેક્સ કેવી રીતે થાય? અને એમાં યુવાન સ્ત્રીઓ કેવી વર્તે અને પુરુષોનું આક્રમક સેક્સ હસતાં હસતાં કેવી રીતે સહન કરવું...’ એનું પ્રોગ્રામિંગ ઘડાતું જાય છે. તરુણાવસ્થામાં બાળકોના માનસ પર સેક્સ વિશેની (કે કોઈપણ પ્રકારની) પહેલી છાપ જીવનભર માટે છપાઈ જતી હોય છે. સાચી સમજ જાણ્યા બાદ પણ એ યાદો ભૂલવી તેમના માટે મુશ્કેલ બની જાય છે.

4. ટીન પોર્ન

પોર્નહબના અહેવાલ અનુસાર 2014માં, ‘Teen’ સૌથી વધુ લોકપ્રિય કેટેગરી રહી ચૂકી હતી. દર વર્ષે તે ટોચના પાંચ નંબરમાં જ રહેતી આવી છે. આ કેટેગરીમાં પ્યારી, મીઠડી અને નિર્દોષ યુવાન છોકરી સાથે થતું હાર્ડકોર સેક્સ બતાવવામાં આવે છે, જેમાં કેટલીક પોર્નસ્ટાર્સ 18થી પણ ઓછી વયની હોય છે, જે ખરેખર તો ગેરકાનૂની છે અને એને ચાઇલ્ડ પોર્નોગ્રાફી ગણાય છે.

આ પ્રકારની પોર્ન કેટેગરીઝ વ્યુઅર્સની સેક્સ્યુઅલ પસંદગી અને અપેક્ષાઓ બદલવા એક સ્ટિમ્યુલસ બનતી હોય છે. કેટલાંક પેરેન્ટ્સ એમનાં બાળકોની ઉંમરનાં ટીનએજર્સને સેક્સ કરતાં જોઈ સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થતાં હોય છે. તેમના મનમાં ટીનેએજર્સ (કે ઘરમાં આવતી યુવાન પુત્રવધૂ) તરફના દ્રષ્ટિભાવમાં કામવાસનાનો તણખો ખરી પડતો હોય છે.

ટૂંકમાં કહી શકાય કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી આ પ્રકારની કેટેગરીઝના વિડિયોઝ બનાવી વ્યુઅર્સની સેક્સ્યુઅલ પસંદગી હાઈજેક કરી મૂકે છે અને તેમના અર્ધજાગૃત મનમાં વાસનાવૃત્તિનું બીજ રોપે છે, જે આપણાં સંબંધો, સોસાયટી અને સંસ્કૃતિને વ્યભિચારથી

ખરડી નાંખે છે.

આ પ્રકરણના અંતમાં એક અગત્યનો ઇન્ટરવ્યૂ, જે પોર્નોગ્રાફીની નુકસાનકારક અસરોને રજૂ કરતો એક સખત મજબૂત મુદ્દો રજૂ કરશે. આ ઇન્ટરવ્યૂ એ સેડેસ્ટિક સોસિયોપેથ Ted Bundyનો છે. ટેડ બન્ડી એ અમેરિકન સિરિયલ કિલર, અપહરણ કરનાર, બળાત્કાર કરનાર અને ઘરફોડુ હતો. જેણે 1970ના દાયકામાં અથવા એના પહેલાં, અનેક યુવાન યુવતીઓ પર હિંસાત્મક હુમલો કરી તેમની ક્રૂર હત્યાઓ કરી હતી. તેણે 1974 અને 1978ની વચ્ચે સાત રાજ્યોમાં 30 માનવહત્યાઓ (homicides) કરી હતી એ તેણે કબૂલ કર્યું હતું. જોકે હજુ ચોક્કસ આંકડો મળ્યો નથી, પણ એ આંકડો એથી પણ વધુ હોઈ શકે છે.

ટેડે ખુદ પોતાની જાતને વર્ણન કરતું એક વાક્ય કહેલું: ‘The most cold-hearted son of a bitch you'll ever meet’. આગળ Jamie Reynoldsના કિસ્સામાં તમે વાંચ્યું એમ જ, ટેડ પણ તેના વિક્ટિમ્સનું ખૂન કરી તેની લાશો સાથે સેક્સ કરતો. તેમના કાપેલાં માથાં ઘરે રાખતો. 27 જાન્યુઆરી, 1989માં ટેડ બન્ડીને ઇલેક્ટ્રિક ખુરશીમાં મૃત્યુદંડની સજા ફટકારવામાં આવી હતી. તેના મૃત્યુના આગલા દિવસે તેનો છેલ્લો ઇન્ટરવ્યૂ ડૉ.જેમ્સ ડોબ્સન દ્વારા લેવાયો હતો. આ હાર્ટલેસ ઈવિલ ટેડ તેના છેલ્લાં ઇન્ટરવ્યૂમાં જે ખુલાસો કરે છે એ આઘાતજનક અને વાસ્તવિકતાથી વાકેફ કરનારો છે. દરેક વ્યક્તિ, સમાજ અને દેશ-દુનિયાનાં લોકો આ ઇન્ટરવ્યૂમાં કહેલી વાતને ગંભીરતાથી લે એ અત્યંત અગત્યનું છે, અને આ આગામી પેઢીના ભવિષ્ય માટે અગમચેતીભર્યો નિર્ણય ચોક્કસ સાબિત થઈ શકે છે.

ડૉ. ડોબ્સન: રેકોર્ડ અનુસાર તમે ઘણી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓની હત્યા કરવા માટે દોષી છો.

ટેડ: હા. તે બિલકુલ સત્ય છે.

ડૉ. ડોબ્સન: ટેડ, આ કેવી રીતે થયું એ મને સમજાવો. ભૂતકાળમાં તમારું વર્તન કેવું રહ્યું હતું? આટલું બધું દુ:ખ, દર્દ અને વેદના આટલા બધા લોકો માટે... આની શરૂઆત ક્યાંથી થઈ. આ ક્ષણ કેવી રીતે આવી?

ટેડ: હું પણ આ પ્રશ્ન વર્ષોથી સમજવાનો પ્રયત્ન કરું છું. [તે હસે છે...] મારી સાથે શું થયું છે એ મને હવે સમજાયું છે. અમુક હદ સુધી હું... હું જોઈ શકું છું કે મારામાં કેટલીક લાગણીઓ અને વિચારો વિકસિત થયા હતા, અને તે પછી મેં તેમના પર કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. કેટલાક વિચારો ખૂબ હિંસક અને વિનાશક હતા.

ડૉ. ડોબ્સન: વેલ, ચાલો એના મૂળમાં જઈએ. સૌ પ્રથમ, હું સમજ્યો છું એ મુજબ, તમે એક સરસ ધાર્મિક પરિવારમાં ઉછર્યા હતા.

ટેડ: બિલકુલ.

ડૉ. ડોબ્સન: તમને શારીરિક રીતે, જાતીય રીતે અને ભાવનાત્મક રીતે કોઈ જાતનો એબ્યુઝ નહોતો થયો.

ટેડ: ના, કોઈ રીતે નહોતો થયો. હું એક સારા ઘરમાં ઉછર્યો હતો. માતાપિતા સમર્પિત અને પ્રેમાળ હતાં. અમે કુલ પાંચ ભાઈ-બહેનો હતાં. અમારાં માતાપિતા માટે અમે તેમના જીવનના કેન્દ્રરૂપ હતાં. અમે નિયમિતપણે ચર્ચમાં હાજરી આપતાં. માતાપિતા ખ્રિસ્તી હતાં.

તેઓ દારૂ નહોતાં પીતાં. ધૂમ્રપાન નહોતાં કરતાં. કોઈ જુગાર નહોતું રમતું. ઘરમાં કોઈ ઝઘડા નહોતા થતા. અમારું ઘર સંપૂર્ણ ખ્રિસ્તી ઘર હતું. હું નથી માનતો કે કોઈનું પણ ઘર અમારા જેટલું સરસ અને ચુસ્ત ખ્રિસ્તી હોય. હું શક્ય એટલો પ્રામાણિક રહીને તમને જણાવીશ કે મારી સાથે શું બન્યું હતું, કારણ કે હું જાણું છું કે આ સંદેશ ઘણા લોકો સુધી પહોંચવાનો છે.

હું 12 અથવા 13 વર્ષનો હતો ત્યારે કરિયાણાની સ્થાનિક દુકાન અને ડ્રગ સ્ટોર્સની બહાર પડેલા સોફ્ટકોર પોર્નોગ્રાફીના પુસ્તક સાથે એક્સપોઝ થયેલો. આ તદ્દન આકસ્મિક રીતે બન્યું હતું. ઘણા યુવાન છોકરાઓને પાડોશમાં કે ગલીઓમાં ફરતા હોય ત્યારે પસ્તી કે કચરાના ઢગલામાંથી પોર્નોગ્રાફિક પુસ્તકો મળી રહેતાં હતાં. એ પુસ્તકોમાં સેક્સના બિલકુલ સ્પષ્ટ ફોટોઝ હતા.

ડૉ. ડોબ્સન**:** એમાં હિંસાનો પણ સમાવેશ થતો હતો?

ટેડ**:** જી હા. અને આ એવું કંઇક છે જેના પર હું ખાસ ભાર મૂકવા માંગું છું, આ સૌથી વધુ નુકસાનકારક છે. આ હું મારા અંગત અનુભવથી વાત કરી રહ્યો છું. આ પ્રકારની પોર્નોગ્રાફી, જેમાં હિંસા અને જાતીય હિંસા સામેલ હોય છે જે ભારે ખતરનાક હોય છે. હું આ ખૂબ સારી રીતે જાણું છું – એમાં બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે જે પ્રકારનો સંબંધ અને વર્તન દર્શાવ્યાં હોય છે એ ખૂબ જ ભયંકર હોય છે.

ડૉ. ડોબ્સન**:** મને એ જણાવો કે, તે સમયે તમારા મનમાં શું ચાલી રહ્યું હતું?

ટેડ**:** ઠીક છે, આપણે આગળ વધીએ એ પહેલાં મારા માટે અગત્યનું છે કે, હું જે કહું છું તેના પર લોકો વિશ્વાસ કરે, અને તમને કહું કે, હું પોર્નોગ્રાફીને દોષી નથી ઠેરવી રહ્યો. હું એમ નથી કહી રહ્યો કે, પોર્નોગ્રાફીને લીધે હું બહાર જઈને ચોક્કસ વસ્તુઓ કરવા ગયો હતો. મેં જે કંઈ કર્યું છે તે માટે હું સંપૂર્ણ જવાબદારી લઉં છું. મુદ્દો એ છે કે, આ પ્રકારના પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલના યોગદાને મારા હિંસક વર્તનને આકાર આપવામાં મદદ કરી હતી.

ડૉ. ડોબ્સન**:** તે તમારી ફેન્ટસીમાં ઈંધણરૂપ બન્યું હતું?

ટેડ**:** વેલ, શરૂઆતમાં એ મારી વિચાર-પ્રક્રિયામાં ઈંધણરૂપ બન્યું હતું. અમુક સમય બાદ એ પ્રકારની ફેન્ટસી વાસ્તવિક જીવનમાં ખેલી લેવાની ધારણા પર હું આવી ચડ્યો હતો.

ડૉ. ડોબ્સન**:** હવે, હું ખરેખર એ સમજવા માંગુ છું કે તમે તમારી પોતાની ફેન્ટસી-લાઈફમાં જેટલા ઊંડા જઈ શકો એટલા ઊંડા ગયા. પ્રિન્ટેડ મટીરિયલ દ્વારા, ફિલ્મ દ્વારા અને...

ટેડ**:** ફિલ્મ્સ... મેગેઝિન... એ બધું જ...

ડૉ. ડોબ્સન**:** ...અને પછી વાસ્તવિક જીવનમાં એક મોટું પગલું લેવાની ઈચ્છા મનમાં થઈ હતી?

ટેડ**:** આ બધું તબક્કાવાર બનતું જતું હતું. ધીમે ધીમે. એક જ રાતમાં નહોતું બન્યું. કમસે કમ મારી સાથે તો નહીં જ. મારા અનુભવ મુજબ હું કહીશ. સામાન્ય રીતે, પોર્નોગ્રાફી એ જાતીયતા સાથે હિંસક સ્તરે સોદો કરે છે. હું પોર્નોગ્રાફીને ઍડિક્શન તરીકે જ માનું છું, અન્ય પ્રકારોના ઍડિક્શન્સની જેમ જ! તમે એક વખત એના ઍડિક્ટેડ બની જાવ છો ત્યાર બાદ સતત વધુ હાર્ડર, વધુ સ્પષ્ટ, વધુ ગ્રાફિક પ્રકારનું મટીરિયલ શોધવાનું ચાલુ રાખો છો. જે

તમને વધુ ઉત્તેજના આપે છે.

ડૉ. ડોબ્સન: હકીકતમાં તમે કોઈની ઉપર હુમલો કર્યો તે પહેલાં તમે કેટલા સમય સુધી આ પ્રવૃત્તિમાં રાચતાં રહ્યા?

ટેડ: હું કહીશ... થોડાં વર્ષો સુધી. હું ત્યાં જે વાતાવરણમાં, પાડોશમાં, મારા ચર્ચમાં, અને મારી શાળામાં રહ્યો હતો એની કન્ડિશનિંગ મુજબ એ કરવું ખરાબ ગણવામાં આવતું. હું તો કહીશ, એ વિશે વિચારવું પણ ખરાબ ગણાય! કરવું તો ગણાય જ..! એ સમયે મારી ફેન્ટસી-લાઈફમાં મોટા ભાગે પોર્નોગ્રાફી દ્વારા ઈંધણ રેડાતું રહ્યું હતું.

ડૉ. ડોબ્સન: તમને યાદ છે કઈ વસ્તુએ તમને તમારી ફેન્ટસીને વાસ્તવિક જીવનમાં ખેલી લેવાની ધાર પરથી ધક્કો માર્યો?

ટેડ: વેલ, આ વિશે વર્ણન કરવું મારા માટે ઘણું મુશ્કેલ છે. ઘણી પરિસ્થિતિઓ એકબીજા સાથે સંકળાયેલી હતી. કોઇની પર હિંસાત્મક શારીરિક હુમલો કરવો, કોઈનું ખૂન કરી નાંખવું... [તે હસે છે...] મારી તીવ્ર ઈચ્છાઓ એ ઉત્કલન બિંદુએ (boiling point) પહોંચી હોય કે જ્યાં મને લાગે કે હવે આ નિયંત્રણમાં રાખી નહીં શકાય, ત્યાર બાદ હું એને વાસ્તવિક જીવનમાં ખેલી લેતો... આ હું નાનો હતો ત્યારે શિખેલો. આ મારામાં પહેલેથી રહેલું છે. મારો આવેગ નિયંત્રણમાં ન રહે ત્યારે હું કોઈને નુકસાન પહોંચાડવા પ્રેરાતો...

ડૉ. ડોબ્સન: જાતીય ક્રોધાવેશ કહું તો શું એ સચોટ રહેશે?

ટેડ: જી હા, તેના વર્ણન માટે એ કહી શકાય. એક પ્રકારનું compulsion/ જબરદસ્તી પણ કહેવાય. તે એક વિનાશકારક શક્તિનું નિર્માણ કરે છે, જે પ્રકારના હિંસાત્મક વર્તનમાં હું જોડાયો છું એના વિકાસના કેન્દ્રીય ભાગમાં પોર્નોગ્રાફી રહેલું છે.

ડૉ. ડોબ્સન: ટેડ, તમે પહેલી હત્યા કરી એના પછીના દિવસોમાં તમારા પર કેવી ભાવનાત્મક અસર રહી હતી?

ટેડ: [નિસાસો નાંખ્યો...] પ્લીઝ સમજો તમે... આ બધાં વર્ષો પછી પણ આ વિશે વાત કરવી મારા માટે બહુ મુશ્કેલ છે. પણ હું ઇચ્છું છું કે તમે સમજો કે વાસ્તવમાં શું થયું હતું. મારા માટે એ કોઈ ભયાનક ટ્રાન્સ/trance અવસ્થા અથવા સ્વપ્નમાંથી બહાર આવવા જેવું હતું. હું માત્ર તેની સાથે સરખાવું છું. એ સમયે હું કોઈ ખૂબ ખરાબ (અથવા એલિયની) શક્તિ દ્વારા possessed/કબજામાં આવી જતો, અને જ્યારે સવારે ઊઠતો ત્યારે ખ્યાલ આવતો કે મેં શું કર્યું. કાનૂનની નજરમાં અને ચોક્કસપણે ભગવાનની નજરમાં હું જવાબદાર હતો. લાગણીઓથી એ ક્ષણો અકબંધ થઈ જતી. હું ભારે ભયભીત થઈ જતો કે હું આવાં કામો કરવા પણ સક્ષમ છું!

ડૉ. ડોબ્સન: તમે ખરેખર એ વિશે પહેલાં જાણતા નહોતા?

ટેડ: હા હા... [તે હસે છે...] એ વિશે વર્ણન કરી શકાય એવું નથી. સૌથી પહેલાં... ક્રૂર તીવ્ર ઈચ્છા ઊઠતી એ પ્રકારની વસ્તુઓ કરવા માટે... અને પછી એ શક્તિના વશમાં આવી હું એ કરતો, જેમાં કેટલીક વાર વધુ અથવા ઓછો સંતોષ મળતો. જ્યારે એ શક્તિનું સ્તર ઘટતું ત્યારે હું ફરીથી નોર્મલ થઈ જતો. અને હું ઇચ્છું છું કે લોકો પણ આ સમજે... આ મહત્વપૂર્ણ છે: મૂળભૂત રીતે, હું એક નોર્મલ વ્યક્તિ હતો. હું કોઈ વ્યક્તિને બાર/barsમાં રખડતો મળું એવો bum/ઉબેટ નહોતો. હું વિકૃત માણસ નહોતો, જેમ કે, લોકો કોઈને

જોઈને તરત કહે કે, 'પેલાને છંછેડવો નહીં હોં. એ સાલો ઊંધી ખોપરીનો છે..!' – હું એવો નહોતો. હું આવશ્યકપણે એક સામાન્ય વ્યક્તિ હતો. મારે સારા મિત્રો હતા, હું એક સામાન્ય જીવન જીવ્યો હતો, સિવાય કે આ એક નાના પરંતુ ખૂબ જ શક્તિશાળી અને ખૂબ જ વિનાશક ભાગ, કે જેને મેં ખૂબ રહસ્ય અને અંગત રાખ્યો હતો, એ વિશે કોઈને પણ જાણ થવા દીધી નહોતી. જ્યારે વર્ષો પહેલાં મારી પહેલી વાર ધરપકડ કરવામાં આવી ત્યારે મારા પ્રિય મિત્રો અને કુટુંબીજનોને ભારે આઘાત લાગ્યો હતો...

હું બિલકુલ નોર્મલ વ્યક્તિ હતો. કમનસીબે પછીથી હું બદલાયો. મારા જેવા લોકો, જે હિંસાત્મક મીડિયાથી પ્રભાવિત થયા, ખાસ કરીને પોર્નોગ્રાફિક હિંસાથી, એ લોકો કંઈ જન્મજાત રાક્ષસો નથી હોતા. તમારા જેમ અમે પણ સામાન્ય પરિવારોમાં મોટા થયા છીએ, અને પોર્નોગ્રાફી ત્યાં પહોંચી બાળકોને ઘરમાંથી બહાર ઝાટકી કાઢે છે, મારા ઘરમાંથી મને વીસ-ત્રીસ વર્ષ પહેલાં ઝાટકી કાઢ્યો હતો. અમારી સુરક્ષા માટે અમારાં માતાપિતા ખૂબ સજાગ હતાં, અમારું ઘર સુંદર ખ્રિસ્તી ઘર હતું. પરંતુ ત્યારે આ પ્રકારના હિંસાત્મક મીડિયાના પ્રભાવ વિરુદ્ધ સમાજમાં કોઈ સુરક્ષા કે જાગૃતિ નહોતી.

ડૉ. ડોબ્સન: તમે ખરેખર આ અનુભવો છો?

ટેડ: હા.

ડૉ. ડોબ્સન: ટેડ, આ દીવાલોની બહાર અત્યારે સોએક જેટલા પત્રકારો ઊભા છે, જે તમારી સાથે વાત કરવા માંગે છે. અને તમે ખાસ મને કેલિફોર્નિયાથી અહીં આવવા કહ્યું. આ કલાકમાં અત્યારે અહીં હું તમારો ઇન્ટરવ્યૂ કરું છું એ માત્ર આવતીકાલે સવારે મૃત્યુદંડ મળનાર વ્યક્તિ સાથેની આખરી મુલાકાત માટે નથી. તમે જે સંદેશો અહીં કહી રહ્યા છો એ માટે તમે અને હું અહીં ઉપસ્થિત છીએ. તમને ખરેખર લાગે છે કે હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફી, અને તેના તરફનો દરવાજો, સોફ્ટકોર પોર્નોગ્રાફી, એ અન્ય લોકો માટે ખૂબ નુકસાન કરી રહ્યું છે? અને અન્ય મહિલાઓ કે જેમના એબ્યુઝ કે ખૂન માટે કારણરૂપ બને છે?

ટેડ: સાંભળો. હું કોઈ સામાજિક વૈજ્ઞાનિક/social scientist નથી, અને મેં કોઈ સર્વેક્ષણ કર્યું નથી, મારો મતલબ છે કે હું ડોળ કરતો નથી કે John Qના નાગરિકો આ વિશે શું વિચારે છે. પરંતુ હું લાંબા સમયથી જેલમાં રહ્યો છું, અને હું ત્યાં ઘણા માણસોને મળ્યો છું, જેઓ બિલકુલ મારી જેમ જ હિંસા કરવા માટે પ્રેરિત થયા હતા. અને અપવાદ વિના, તેમાંના દરેક જણ પોર્નોગ્રાફીમાં ખૂબ ઊંડા સામેલ હતા, [તે ભાર મૂકીને કહે છે.] કોઈ પ્રશ્ન વિના, અપવાદ વિના, પોર્નોગ્રાફીના ઍડિક્શનથી તેઓ ખૂબ ઊંડા પ્રભાવિત થયેલા હતા. [તે ભાર મૂકીને કહે છે.] FBIના પોતાના સિરિયલ homicide/માનવહત્યાના અભ્યાસો બતાવે છે કે, સિરિયલ કિલર્સમાં સૌથી સામાન્ય રસ 'પોર્નોગ્રાફી' છે.

ડૉ. ડોબ્સન: હા, એ સત્ય છે.

ટેડ: તે સત્ય છે! અને તે વાસ્તવિક છે!

ડૉ. ડોબ્સન: ટેડ, આના (પોર્નોગ્રાફીના) પ્રભાવ વિના તમારું જીવન કેવું હોત?

ટેડ: [નિસાસો નાંખી...] તમે માત્ર અનુમાન જ કરી શકો છો. એના પ્રભાવ વિના મારું જીવન ઘણું સરસ હોત એમાં કોઈ પ્રશ્ન જ નથી. મારું જીવન સંપૂર્ણ જીવન હોત. જો એનો પ્રભાવ ન રહ્યો હોત તો હું ચોક્કસપણે કહી શકું છું કે મેં જે પ્રકારની હિંસા કરી છે એમાં

ક્યારેય સામેલ થયો ન હોત.

ડૉ. ડોબ્સન: આઈ એમ શ્યોર, ટેડ. – તમે જે લોકોને નુકસાન કર્યું છે એ પીડિતો અને તેમના પરિવાર વિશે શું વિચારો છો?

ટેડ: વેલ, આટલાં વર્ષો બાદ, હવે તો એ લોકો ક્યારેય પાછાં જીવંત થવાનાં નથી.

ડૉ. ડોબ્સન: બિલકુલ. તમે એ વિશે કોઈ પસ્તાવો અનુભવો છો?

ટેડ: હું જે અનુભવું છું એ તમને કહી રહ્યો છું. ભગવાનની મદદથી, હું એવા બિંદુ પર આવી શક્યો છું, જ્યાં હું તેમનાં દુઃખ અને દર્દ માટે મારી જાતને સંપૂર્ણપણે જવાબદાર માનું છું. છેલ્લાં કેટલાક દિવસોમાં, મારી સાથે કેટલાક તપાસકર્તાઓ તેમનાથી ન ઉકેલાયેલા મર્ડર કેસ વિશે વાત કરી રહ્યાં હતા કે જેમાં હું સામેલ હતો. અને આ બધા વર્ષો બાદ આ વિશે વાત કરવી ખૂબ મુશ્કેલ છે, કારણ કે એ બધી વાતો મારી અંદર ભયંકર લાગણીઓ અને વિચારોને પુનર્જીવિત કરે છે. ભગવાનના પ્રેમથી મારું હૃદય ફરી ખૂલ્યું અને હું એવું મહેસૂસ કરું છું કે જેમને મેં નુકસાન કર્યું છે એમનાં દુઃખ-દર્દ માટે હું જવાબદાર છું.

આજે મારા જેવા લોકો, જેમના ખતરનાક આવેગોમાં દરરોજ ને દરરોજ હિંસાત્મક મીડિયા દ્વારા અને એનાં વિવિધ સ્વરૂપો – ખાસ કરીને સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ હિંસા દ્વારા ઈંધણ પુરાય છે. ત્યારે હું કેબલ ટીવી પર કેટલાક પોર્નોગ્રાફિક મુવીઝ જોઈ લેતો. હું જે વાત કરું છું તે વીસ-ત્રીસ વર્ષ પહેલાં બન્યું હતું. ડૉ. ડોબ્સન, વર્તમાન સમયમાં મને એ વાતનો ડર લાગે છે કે, આજે લોકોના ઘરોમાં હિંસાત્મક મુવીઝ ટીવીમાં આવવા લાગ્યાં છે. એમાં તેઓ X-rated અડલ્ટ મુવીઝ પણ જોઈ શકે છે. 30 વર્ષ પહેલાં એવી મુવીઝ જોવા અડલ્ટ થિયેટરોમાં જવું પડતું.

ડૉ. ડોબ્સન: તમને જે સજા ફટકારવામાં આવી છે એ માટે તમે લાયક છો એવું તમને લાગે છે?

ટેડ: હા...હા... [તે હસે છે...] આ સરસ સવાલ પૂછ્યો તમે. હું આનો પ્રામાણિકપણે જવાબ આપીશ. હું મરવા નથી ઈચ્છતો. હું તમારી સાથે મજાક નહીં કરું. હું આને લાયક છું, ચોક્કસપણે. સૌથી આત્યંતિક સજા મને મળી છે અને હું એને લાયક છું. મને લાગે છે કે સમાજે મારાથી અને મારા જેવા અન્ય લોકોથી ચોક્કસ સુરક્ષિત હોવું જ જોઈએ. આપણી ચર્ચા પરથી હું આશા રાખું છું કે, સમાજે પણ પોતાનાથી બચવું જોઈએ, કારણ કે આ દેશમાં, ખાસ કરીને આ પ્રકારનાં હિંસક પોર્નોગ્રાફીનું બળ છૂટું મૂકેલું છે. એક બાજુ સમજદાર વ્યક્તિઓ ટેડ બન્ડીના વર્તનની નિંદા કરશે, અને બીજી બાજુ પોર્નોગ્રાફિક મેગેઝિનનો ઢગલો બાળકોને ટેડ બન્ડી બનવાના રોડ પર દોરી જાય છે. સમાજની આ એક વક્રોક્તિ (irony) છે.

હું ફક્ત નૈતિકતાની વાત નથી કરતો. હું વાત કરી રહ્યો છું સજાની પણ પરની. લોકો મારી સાથે સજા કરતાં પણ આગળની સજા હોય એવું ઇચ્છે છે. પરંતુ દુનિયામાં એવો કોઈ ઉપાય નથી કે મને મારી નાખવાથી બધું યથાવત નોર્મલ થઈ જશે. કેટલાંક બાળકો ખોટું કરતાં હશે તો તેમનાં માતાપિતા તેમને સાચું શીખવશે, તેમનું દુઃખ દૂર કરશે. પરંતુ હું તમને કહીશ: આજે આ દેશમાં ઘણાં બધાં બાળકો રસ્તા પર રમી રહ્યાં છે એ આજે નહીં તો કાલે મીડિયામાં જે પ્રકારનું અશ્લીલ સાહિત્ય આસાનીથી ઉપલબ્ધ હશે એ વાંચી અથવા જોઈ રહ્યા હશે. – (ટેડનો આ ઇન્ટરવ્યૂ તમે યુટ્યુબ પર પણ જોઈ શકો છો.) [25]

આજની અને ભવિષ્યની જનરેશન પર પોર્નોગ્રાફી કેવી નેગેટિવ અસર પાડી શકે છે અને બીજો Ted Bundy પેદા કરી શકે છે – આ વાત ટેડે લગભગ ત્રણ દાયકા પહેલાં કહી હતી. ત્યારે TV-VCR ઘરમાં ઉપલબ્ધ થવા લાગ્યાં હતાં. એ વાતની ચિંતા અને ડર ટેડ વ્યક્ત કરતો હતો. પરંતુ આજે તો પોર્નોગ્રાફી તત્ક્ષણ અને અખૂટ નોવેલ્ટી સાથે હાથવગા સ્માર્ટફોનમાં ઉપલબ્ધ થઈ ગઈ છે!

Ted Bundy જેવા જ કુખ્યાત સિરિયલ કિલર્સ Gary Bishop અને Jeffrey Dahmer તેમના ઇન્ટરવ્યૂમાં સ્વીકાર્યું હતું કે, લોકોનો બળાત્કાર અને ખૂન કરી નાંખવાના ઓબ્સેશન પાછળનું પ્રભાવશાળી પરિબળ 'પોર્નોગ્રાફિક' મટીરિયલનો ઉપયોગ રહ્યું હતું.

જોકે, પોર્ન જોતી તમામ વ્યક્તિઓ Jamie Reynolds, Ted Bundy, Gary Bishop કે Jeffrey Dahmer જેવી કોલ્ડ-હાર્ટેડ રેપિસ્ટ અને કિલર નથી બનતી, પણ પોર્નોગ્રાફી તેમની વિચારસરણીને અને વર્તનને આકાર ચોક્કસ આપી શકે છે. કોઈક એકલા રહીને પોર્ન જોઈ તેની કામવાસના ક્ષણ પૂરતી પોષશે, તો કોઈક તેમના જેવા જ વિચારો ધરાવતી અને એવું પોર્ન-કન્ટેન્ટ જોવાનું પસંદ કરતી ટોળકી બનાવતો થશે. પોર્ન જોઈને તેમના મનમાં છંછેડાયેલો કામાગ્નિ ક્યાંકથી તો બહાર નીકળશે જ. કોઈ છોકરી, સ્ત્રી કે બાળકને ફસાવી તેની પર રેપ કે ગેંગરેપ કરી તેમની પોર્ન ફેન્ટસી વાસ્તવિક જીવનમાં સંતોષવા તેઓ પ્રેરાશે.

આપણને જે આકર્ષતું હોય, ઉત્તેજિત કરતું હોય, આનંદ આપતું હોય અને એનું સમય-સમયે પુનરાવર્તન કરી લેતા હોઈએ એનો ખૂબ ઊંડો પ્રભાવ આપણી વિચારધારા પર, માન્યતાઓ પર, અને દ્રષ્ટિકોણ પર પડતો હોય છે—અને એની ઘણી મોટી અસર આપણાં જીવનના અને ભવિષ્યના ઘડતરમાં રહેતી હોય છે.

આપણાં મન અને મગજ પર પ્રભાવ પાથરતાં બાહ્ય પરિબળોને 'વરસાદ' તરીકે સરખાવી શકાય. વરસાદ ક્યારેક ફક્ત ધરતીની સપાટીને જ ભીંજવીને તેની પ્યાસ છિપાવશે, તો ક્યારેક એટલું ધોધમાર વરસી પડશે કે ધરતીના પેટાળ સુધી—ભૂગર્ભજળ સ્વરૂપે ઊતરી જશે. આવી જ રીતે, પોર્ન, સિનેમા, સાહિત્ય કે કોઈ અન્ય બાહ્ય પરિબળો ક્યારેક ફક્ત મનપ્રદેશની સપાટીને જ ભીંજવી મનોરંજન કરાવશે, તો ક્યારેક એટલું ધોધમાર વરસી પડશે કે અર્ધજાગૃત મન સુધી—વિચારધારા, માન્યતા અને દ્રષ્ટિકોણ સ્વરૂપે ઊતરી જશે. ત્યાર બાદ તે વ્યક્તિના જીવનને પ્રભાવિત કરવાનું શરૂ કરે છે. ટેડ બન્ડીની જેમ જ. બાહ્ય પરિબળો દ્વારા મનપ્રદેશની સપાટી ભેદીને અર્ધજાગૃત મનના પેટાળમાં ઊતરનારા નેગેટિવ વિચારોથી સજાગ રહેવું અત્યંત જરૂરી છે. –

જો એ બાહ્ય પરિબળોનો પ્રભાવ તમારા દિલો-દિમાગમાં પડઘાયા કરતો હોય, તો સમજવું કે તમે ધીરે ધીરે જે ગ્રહણ કરતાં આવ્યા છો એવી વિચારધારા હવે વિકસવાની શરૂ થઈ ગઈ છે. પોર્ન ફેન્ટસીમાં રસ પડવો, વારંવાર ઉત્તેજિત થતાં થતાં જોવું એ ધીરે ધીરે તમારા અંગત જીવનનો એક છૂપો હિસ્સો બની જશે. ક્યારેક તો એ પોર્ન ફેન્ટસીને વાસ્તવિક જીવનમાં ખેલી લેવાની તમન્ના જાગી જ ઊઠશે.

કેવાં વિચારબીજને મનપ્રદેશમાં રોપવાં એ વિશે જાગૃત થવું ખૂબ અગત્યનું છે, કારણ કે એ જ વિચારબીજ ભવિષ્યમાં યોગ્ય સમય-સંજોગોમાં ફૂટી નીકળી શકે છે... અને કદાચ ખોટું કામ પણ થઈ જાય! ત્યારે ટેડ બન્ડીની જેમ—વ્યક્તિને પોતાને જ આશ્ચર્ય થશે કે

મારાથી આવું કામ કેવી રીતે થઈ ગયું? – કારણ કે એ કામનું વિચારબીજ ભૂતકાળમાં અજાણતા જ વિકૃત મનોરંજન માણવાના માધ્યમ દ્વારા રોપાઈ ગયું હતું...

જેમ કવિઓ કવિતા દ્વારા, લેખકો વાર્તા દ્વારા, ડિરેક્ટર્સ સિનેમા દ્વારા, સંગીતકાર સંગીત દ્વારા, રેપર્સ રેપ-સોંગ્સ દ્વારા તેમના ભીતરમાં ભભૂકતો લાવા તેમની આગવી કલા દ્વારા અભિવ્યક્ત કરતાં હોય છે એ જ રીતે... કેટલાક પોર્ન-વ્યુઅર્સનાં દિલો-દિમાગમાં ઘૂંટાયેલી પોર્ન-ફેન્ટસીનું અભિવ્યક્તિકરણ ટેડ બન્ડીની જેમ ક્યારેક વાસ્તવિક જીવનમાં ઉભરાઇ આવતું હોય છે, ત્યારે તેમની અંદરનો ઉછાળા મારતો કામેચ્છાનો લાવા જરાક ઠરતો હોય છે. જોકે, દરેકના અંત:કરણના ઉભરાની અભિવ્યક્તિ જુદી જુદી હોય છે. પોર્નોગ્રાફી સિવાયનાં કલાનાં માધ્યમો વ્યક્તિને અંદરથી નિખારે છે, બહેતર વ્યક્તિ બનાવે છે, લોકોને પોઝિટિવ રીતે પ્રેરિત કરે છે. જ્યારે પોર્ન..? પોર્ન એ ઉપભોગ કરનારનો તથા ઉપભોગકર્તા દ્વારા શિકારમાં ફસાઈ જતાં નિર્દોષોના જીવનની પણ બલિ માથે ચઢાવી લેતું હોય છે.

Ted Bundy જેવા ચુસ્ત ધાર્મિક પરિવારમાંથી આવતા તથા Bob Basher જેવા વેલ-એજ્યુકેટેડ, માનસિક રીતે સ્થિર વ્યક્તિઓ પણ પોર્નોગ્રાફી જોઈને કોઈને સેક્સ્યુઅલી ત્રાસ (molest) આપવા કે મર્ડર કરવા તેમની કામવાસનાઓને ભડકાવી મૂકે છે. [26] આ કંઈ અલૌકિક વાતો નથી, મિત્રો. આપણે છાપામાં, ટીવીમાં કે આપણી આસપાસ આવા કેટલાયે કિસ્સાઓ બનતા જોતાં-સાંભળતા જ હોઈએ છીએ.

Jamie Reynolds, Ted Bundy, Gary Bishop અને Jeffrey Dahmer જેવા બે-ચાર નહીં પણ અનેક કિસ્સાઓ ઇન્ટરનેટ પર ઉપલબ્ધ છે [27], [28], [29], [30]. પોર્ન એ બળાત્કારના કિસ્સાઓ વધારવામાં ઈંધણ પૂરે છે આ વાત સ્વીકારવામાં કદાચ કેટલાક પોર્ન-પ્રેમીઓને હજુ પણ ક્યાંક ખટકતી હશે, પોર્નને સમર્થન કરવા પાણીમાંથી પોરા કાઢવાના હજુ પણ તેઓ વ્યર્થ પ્રયત્નો કરતાં હશે. એ લોકો માટે હજુ આગળનાં પ્રકરણ – 4માં ‘મિરર ન્યુરોન’ની થિયેરી આવશે, જેની પાછળનું વિજ્ઞાન તેમની તમામ દલીલોને પાંગળી બનાવી મૂકશે..!

*****

“Why is it that our culture speaks out against rape and abuse, yet openly consumes porn that depicts both in a brutal way?”

પ્રકરણ – 3
પોર્નસ્ટાર્સ, પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી અને ત્યાંની નગ્ન વાસ્તવિકતા

"Girls I've talked to in the porn industry have told me they got hurt by an ex-boyfriend, were adopted, never felt loved by family, or had an absent mom or dad. So porn became their 'revenge', or the thing which would make them thinks they are becoming empowered, when they are actually very weak and broken inside."
– Jessica Mendes (former porn star)

3.1 સ્ત્રીનું પોર્નસ્ટાર બનવું શું એ સાબિત કરે છે કે સ્ત્રીઓ સશક્ત બની છે?

આ પ્રશ્નનો જવાબ બે ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર્સ Jessie Rogers અને Vanessa Belmondના પોર્ન કેરિયરના અનુભવો પરથી જાણીશું. તેમણે ઇન્ટરનેટ પર કેટલાક લેખોમાં અને યુટ્યુબ વિડિયોઝમાં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની નગ્ન વાસ્તવિકતા અને તેમના અંગત જીવન પર પડેલી ગંભીર અસરોનું કરેલું કન્ફેશન અહીં રજૂ કરીશ. વનેસા બેલમોન્ડ, જે ex-porn performer, stripper અને camgirl હતી, અને હવે anti-porn, anti-prostitution writer, speaker તથા activist છે.

'પોર્ન કરવું એ સ્ત્રીઓ માટે એમ્પાવરિંગ (સશક્તીકરણ) છે!' – પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીના સમર્થનમાં મેં ઘણી વાર આ સ્ટેટમેન્ટ સાંભળ્યું છે. આ સ્ટેટમેન્ટ પાછળની ફિલોસોફી હું ખૂબ સારી રીતે સમજું છું. બધાં પોર્ન-પર્ફોર્મરની જેમ હું પણ આ જૂઠ બોલતી કે, 'હું માત્ર એવા સીન જ કરું છું જે મને કરવા ગમે છે! મને પસંદ ન હોય એવા સીન હું નથી કરતી!' – આ વાક્ય હું હોઠ ઉપર જૂઠું સ્મિત ખેંચીને કહેતી. આ વાક્ય એ મોટું જૂઠ છે! મારે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવું પડ્યું, કારણ કે મારે પૈસા અને નામના કમાવાં હતાં. મારે એવા સીન પણ કરવા પડ્યા જે મને જરાય પસંદ નહોતા.

મેં મારી જાતને ઘણું જૂઠું કહ્યું છે, અને તેના લીધે મારે ઘણી કઠોર અને ગંભીર વાસ્તવિકતાઓનો સામનો કરવો પડ્યો હતો. મારી ભૂતપૂર્વ કારકિર્દીએ અને મારા વર્તને મને ઘણું નુકસાન પહોંચાડ્યું છે.

સરળ સત્ય એ છે કે પોર્નમાં રહેવાથી સ્ત્રીઓનું કોઈપણ રીતે સશક્તીકરણ થતું નથી. હા, કેટલાક એવાં પોર્ન-પર્ફોર્મર હશે, જે અમુક રીતે 'સશક્ત' થતાં હશે, પરંતુ તેવા લગભગ 1-5% હોય છે; હું આ આંકડા સાથે ઘણી ઉદાર રહી છું. હકીકત એ છે કે જ્યારે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી તેમને લાંબા કે ટૂંકા સમયે કાઢી મૂકે છે ત્યારે મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પાસે પૈસા કમાવા માટે કોઈ કામ હોતું નથી. ઘણી સ્ત્રીઓ માત્ર એક જ વખત પોર્ન કરીને ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દેતી હોય છે, કારણ કે ત્યાં તેમનો શારીરિક, માનસિક, લાગણીત્મક અને શાબ્દિક રીતે અસહ્ય એબ્યુઝ થતો હોય છે.

વિસ્તૃતમાં અને વધુ સ્પષ્ટ સમજાવવા હું આ વિષય વિશેની માન્યતાઓ અને એના પાછળનું સત્ય તમને કહીશ. જ્યાં સુધી મેં પોર્ન ન કર્યું ત્યાં સુધી હું આ માન્યતાઓમાં માનતી

આવી હતી. મેં એવું વિચાર્યું હતું કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં આ બધું હું પુષ્કળ પ્રમાણમાં મેળવીશ અને મારી બધી સમસ્યાઓ ઉકેલાઈ જશે. જોકે, આવું કશું જ મારી સાથે થયું નહોતું. ચાલો, એનાં કારણો તમને જણાવું...

પૈસા:

ઘણા લોકો કહેતાં હોય છે કે પોર્ન સ્ત્રીઓને સશક્ત કરે છે, કારણ કે ફીમેલ-પર્ફોર્મર્સને પુરુષો કરતાં વધુ પૈસા આપવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓને એવાં કામ કરવાના પૈસા ચૂકવવામાં આવે છે જે અન્ય સ્ત્રીઓ મફતમાં કરતી હોય છે! સાંભળવામાં તો આ એમ્પાવરિંગ લાગે છે, રાઇટ? પોર્ન કર્યા પહેલાં હું ‘money isn't everything’ આ સ્ટેટમેન્ટ પર હસતી હતી, પણ આજે તે બિલકુલ સાચું લાગે છે! હું ઇન્ડસ્ટ્રીમાં હતી એના કરતાં પણ આજે ઓછા પૈસા કમાઉં છું, છતાં પણ એમાં હું ખૂબ સંતોષ અનુભવું છું.

શું હું વધુ પૈસા બનાવવા માંગું છું? બિલકુલ! જીવન ખૂબ સરળ બની જાય જ્યારે તમે તમારા બિલ્સ આસાનીથી ચૂકવી શકતા હોવ, ઇચ્છો એ વસ્તુઓ ખરીદી શકતા હોવ. પરંતુ જીવન ત્યારે પણ ઘણું સંતોષકારક લાગતું હોય છે જ્યારે તમારી સાથે પૈસા માટે અસુરક્ષિત સેક્સ અને અપમાનિત વર્તન ન થતું હોય! હું ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પૈસા કમાઇ છતાં ક્યારેય ખુશ રહી શકી નહોતી... મેં આત્મહત્યા કરવાની કોશિશ કરી, ખૂબ આલ્કોહોલનું સેવન કર્યું, ડ્રગ્સ લેતી, અને સતત કંઇક ને કંઇક શોધે જતી કે જેથી હું મારી જાતને ખુશ રાખી શકું.

જો પૈસાથી ખુશી ખરીદી શકાતી હોત, તો મારા સાત વર્ષના પોર્ન કેરિયર દરમ્યાન ખૂબ હતાશ પોર્નસ્ટાર્સ અને સ્ટ્રિપર્સ સાથે ક્યારેય મેળાપ થયો ન હોત! ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્ન કરીને ખરેખર ખુશ હોય એવી એક મહિલા શોધવી મારી માટે અત્યંત દુર્લભ હતી. ઇન ફેક્ટ, પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં હું ક્યારેય કોઈ પણ એવી મહિલાને મળી નથી કે જેને કોઈ પ્રકારની મોટી સમસ્યા ન હોય. કોઈક ડ્રગ્સના નશામાં, દવાઓમાં, દલાલોમાં ફસાયેલું હોય, તો કોઈકને એબ્યુઝિવ ભૂતકાળ કે સંબંધોનો ત્રાસ સતાવતો હોય. (અથવા આ પાંચેય!)

મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પોર્નમાં લાંબા સમય સુધી રહેતી નથી (અથવા ટકી શકતી નથી). તેમને ‘shot out’ મળી જતું હોય છે – જેનો અર્થ, પોર્ન કંપનીઓએ દરેક પ્રકારના સીન માટે તેમનો ઉપયોગ કરી લે પછી તેમનું પોર્ન કેરિયર ખલાસ થઈ જાય છે. એકવાર તમે ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી shot out થઈ ગયા, એના પછી પણ તમારી પોર્ન ફિલ્મ વેબસાઇટ્સ પર ઓનલાઇન હોય છે. લોકો તમારા વિડિયોઝ જોતા અને ખરીદતા હોય છે, પરંતુ એમાંથી એક પૈસો પણ તમને મળતો નથી. એ સમયે તમે શૂટ કરેલા પોર્ન વિડિયોમાંથી કમાયેલા $1000 ટૂંક સમયમાં તો મોટી કમાણી કરેલી લાગશે, પરંતુ થોડાં વર્ષો બાદ એ પોર્ન વિડિયોમાંથી કમાયેલા એ ડોલર્સ કશું જ નહિ લાગે. એ સમયે ઇન્ડસ્ટ્રીએ સાવ સસ્તામાં તમારો પોર્ન વિડિયો બનાવી લીધો હતો, અને ઇન્ડસ્ટ્રી તમારા એ વિડિયોમાંથી આજીવન સુધી ઢગલો ડોલર્સ કમાયે જતી હોય છે.

પોર્ન-પર્ફોર્મર્સનું પોર્ન કેરિયર પૂરું થઈ જાય અથવા તો રિટાયર્ડ થાય ત્યાર બાદ, મોટા ભાગના પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ ક્યારેય તેમની કમાઈમાંથી બચત કરી અલગ પૈસા મૂકતા નથી. તેઓ જેટલી ઝડપથી ડોલર્સ કમાતા હોય છે એટલી જ ઝડપે આલ્કોહોલ, પાર્ટિસ, મોંઘીદાટ ગાડીઓ, ડ્રગ્સ, અને કપડાંમાં વાપરી નાંખતા હોય છે. તેમની ઉડાઉ જીવનશૈલીમાં તેમનાં બેન્ક અકાઉન્ટ ઝડપી ખાલીખટ થઈ જતાં હોય છે.

નામના:

કેટલીયે યુવાન છોકરીઓ પૈસા અને નામનાથી અંજાઈને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કેરિયર અજમાવવા આવતી હોય છે. હું પણ એમાંની એક હતી. મેં વિચાર્યું હતું કે પોર્ન ફિલ્મો કરીને હું પ્રખ્યાત બની જઈશ. હોલિવુડની અભિનેત્રીઓ જેટલી તો નહીં, પણ મારા લાખો ચાહકો મારી પાછળ ફિદા હશે એવા સપનાઓમાં હું રાચતી હતી. પાર્ટિસ કે એવોર્ડ ફંક્શનમાં આકર્ષક ડ્રેસ, મેકઅપ, અને હેર સ્ટાઇલ કરીને જઈશ ત્યારે લોકો મારા દેખાવનાં વખાણ કરશે કે હું કેવી હોટ અને સેક્સી લાગું છું! –

જે યુવાન છોકરીઓનું આત્મસન્માન ઓછું હોય એમને એમની સુંદરતાના બે બોલ પૈસા કરતાં પણ અનેક ઘણા કીમતી લાગતાં હોય છે. ત્યાંના લોકો મધભર્યા મીઠા શબ્દોમાં એમનાં વખાણ કરી મોટી મોટી આશાનાં રંગબેરંગી વાદળોમાં તેમને તરતી કરી મૂકતાં હોય છે. પછી એમનો ફાયદો ઉઠાવી લાત મારીને તગેડી મૂકતાં હોય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં લોકોની માનવતા પરવારી ઊઠેલી છે. એમની માનસિકતામાં સ્ત્રીઓની રતીભાર પણ ઇજ્જત નથી, અને એવા લોકોના હાથમાં યુવાન અને સુંદર દેખાતી છોકરીઓ એમનું આખું જીવન ધરી મૂકે છે. પૈસા, નામના અને ડ્રગ્સમાં તેમનું જીવન આખરે તબાહીમાં તણાઇ જતું હોય છે.

અટેન્શન:

જ્યારે હું પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં આવી ત્યારે લોકોએ પહેલી વાર મારી સુંદરતાનાં વખાણ કરેલાં. તેમણે મને એવું મહેસૂસ કરાવ્યું જાણે હું ખરેખર કંઇક છું. હું મારી જાતને અગત્યની માનવા લાગી. આખરે એ બધું માત્ર પાણીના પરપોટા જેવું હતું, જે થોડીક ક્ષણો રંગો બતાવી તરત જ ફૂટી જતાં હોય છે! જે લોકો વખાણના તાજ મારા માથે પહેરાવતા હતા, એ લોકોમાંથી કોઈ પણ મારી મદદ કરવા તૈયાર નહોતું જ્યારે હું નિરાશામાં ડૂબી ગઈ હોઉં કે કોઈ તકલીફમાં હોઉં. કોઈ મારી સાથે વાત પણ નહોતું કરતું. એ લોકોને માત્ર કેમેરા સામે થતાં કામ પૂરતી જ મારી સાથે લેવાદેવા હતી.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ઘણા વિચિત્ર અને માથાફરેલ લોકો રહે છે. તેમણે છેતરામણી કરીને મારા જેવી બીજી કેટલીયે યુવતીઓનું જીવન બરબાદ કરી નાખ્યું છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં મિત્રતા કે માનવતા જેવું કશું જ હોતું નથી. લોકો એમના ફાયદા માટે તમને વાપરીને કાઢી મૂકતાં હોય છે. એમના માટે સ્ત્રીઓ માત્ર 'સેક્સ પ્રોડક્ટ' છે, જે વેપારની જેમ ખરીદાય અને વેચાય છે!

આઝાદી:

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી વિશેનું બીજું જૂઠાણું એ છે કે ત્યાં સ્ત્રીઓ ઈચ્છા-મુક્ત હોય છે! તેમને પસંદ હોય એવું કામ કરવા પોતે આઝાદ હોય છે, પરંતુ વાસ્તવમાં ત્યાંની મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ ક્યારેય તેમના કામમાં ઈચ્છા-મુક્ત હોતી નથી.

ત્યાં તમારે એવા પુરુષો સાથે પણ કામ કરવું પડે છે જેને તમે બિલકુલ પસંદ કરતાં ન હોવ, જેમની સાથે બિલકુલ સેક્સ્યુઅલી આકર્ષણ જન્મતું ન હોય, જેમની સામે જોવાનું પણ પસંદ ન કરીએ એવા કદરૂપા, ઉંમરમાં મોટા અને મેદસ્વી પુરુષો સાથે પણ મન મારીને સેક્સ કરવું પડતું હોય છે!

'પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં થોડાંક વર્ષો કામ કરી, અઢળક ડોલર્સ બેન્ક અકાઉન્ટમાં ઠાલવીને

રિટાયર્ડ થઈ જવાનું! પછી સ્ટેટ બદલીને મોજભર્યું શાંત જીવન વિતાવવાનું.' – આવું ઘણા લોકો માનતા હોય છે, પરંતુ આ વાસ્તવિકતા નહીં, માત્ર ફેન્ટસી છે! ઓછા સમયમાં વધારે ડોલર્સ કમાવવા પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં થોડોક સમય કામ કરવાની ભૂલ તેમને વધુ ને વધુ હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફિક જોનર્સ અને નશાકારક પદાર્થોના ગૂંચળામાં ફસાવતી જશે. જો સદભાગ્યે બહાર નીકળી ગયાં તો પણ માનસિક, શારીરિક, અને લાગણીત્મક રીતે સ્થિર થવા કેટલીયે થેરપીઓની જરૂર પડશે, જે કામ સરળ નહીં હોય. નશો કરવાનો અત્યંત સળવળાટ કે વધુ પૈસા કમાવાની લાલચ માટેનું એક ખોટું પગલું જીવનભર તેમને પસ્તાવાની આગમાં બળતા કરી મૂકશે.

હાર્ડકોર સીન્સ કરતી વખતે જનનાંગો પર અત્યંત દર્દનાક પીડા સહન કરવી પડતી હોય છે. ડબ્બલ-ત્રિપ્પલ પેનેટ્રેશન સીન્સમાં વેજિનલ/એનલ ટેરનું (યોનિ/ગુદામાં ચીરો પડવાનું) અસહ્ય દર્દ બહેરું પાડવા પેઇનકિલર્સ લેવી પડતી હોય છે. મનમાં મચેલી ઊથલપાથલ ભૂલવા ડ્રગ્સ અને આલ્કોહોલ વિના રહેવું અશક્ય બની જતું હોય છે. પૈસા માટે બિલકુલ ન ગમતા સીન્સ અને મેલ-પોર્નસ્ટાર્સની હિંસાત્મક મારપીટ પણ એન્જોય કરતાં હોઈએ એમ હસતાં મોઢે બધું સ્વીકારી લેવું પડતું હોય છે. કેટલીક પોર્નસ્ટાર્સ પેઇનકિલર્સની પિલ્સ શૂટિંગ પહેલાં લેતી હોય છે, જેથી લાંબા હાર્ડકોર સીન્સમાં ઓછું દર્દ મહેસૂસ થાય. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્નસ્ટાર્સનું જીવન અને શરીર બંને બીજાના ભરોસે મૂકવું ભારે જોખમી હોય છે.

કેમેરા સામે સેક્સ કરવું એ એમ્પાવરિંગ નથી! માંદા પડવું અને હેલ્થ રિપોર્ટમાં નિયમિત STDs (Sexually Transmitted Disease Surveillance) ટેસ્ટિંગ પકડાવું એ એમ્પાવરિંગ નથી! પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કશું જ એમ્પાવરિંગ કે મોજ આપનારું નથી! તેઓ એમ્પાવર અને લિબ્રેશનની (આઝાદીની) વ્યાખ્યા તોડી-મરોડીને લોકો સામે ગ્લેમરસ રીતે રજૂ કરે છે.

કોઈ પણ વ્યક્તિ પોર્નસ્ટાર્સ, સ્ટ્રિપર્સ, કે વેબ-કેમ ગર્લને ડેટ કરવાનું પસંદ ક્યારેય ન કરે. હું જ્યાં સુધી જીવીશ ત્યાં સુધી ઇન્ટરનેટ પર મારા પોર્ન વિડિયોઝ રહેશે. મારા મર્યા બાદ પણ એ વિડિયોઝ ઇન્ટરનેટ પર હંમેશાં માટે રહેવાના. મારા મિત્રો, ભાવિ બાળકો, અને સબંધીઓ પણ એ બધું ખાનગીમાં જોવાનાં જ. આ એક એવા વાયરસ જેવી વસ્તુ છે કે જે ક્યારેય મારા દિમાગમાંથી નીકળવાની જ નથી. જીવનભર એ ડંખતા વિચાર સાથે મારે જીવવું પડશે... [1], [2]

બીજી ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર Jessie Rogers, તેનું વાસ્તવિક નામ Jessica Mendes છે, 18 વર્ષની ઉંમરે તે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં દાખલ થઈ, અને ત્યાં તેણે પોર્નસ્ટાર તરીકે જેસી રોજર્સ નામ અપનાવ્યું. 2012માં તેણે 20 વર્ષની ઉંમરે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવાનું છોડી દીધું. યુટ્યુબ અને ઇન્ટરવ્યૂઝમાં તે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીના આઘાતજનક અબ્યુઝિસની નગ્ન વાસ્તવિકતાઓ ખુલ્લી પાડીને તે પોતાનો અનુભવ શેર કરતાં કહે છે,

હું 10 વર્ષની હતી ત્યારે મારાં પેરેન્ટ્સે ડિવોર્સ લઈ લીધા હતા. 16 વર્ષની ઉંમરથી મેં મારા બોયફ્રેન્ડ સાથે સેક્સ કરવાનું શરૂ કર્યું હતું. કિશોરાવસ્થાના ઘણા તકલીફદાયક દિવસોમાંથી હું પસાર થઈ છું.

જ્યારે હું 12 વર્ષની હતી ત્યારે ચર્ચના પાદરીએ મને સેક્સ્યુઅલી મોલેસ્ટેડ (હેરાન) કરી હતી. 15 વર્ષની ઉંમરે મારાથી મોટી ઉંમરના પુરુષે મારા પર બળાત્કાર કર્યો હતો. મેં

ક્યારેય આ બધી વાત કોઈને જાહેરમાં કહી નહોતી, કારણ કે આ બધી વાતો ખૂબ અંગત અને ન કહેવાય એવી હતી. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં મારી જેમ બીજી કેટલીયે પોર્નસ્ટાર્સના બાળપણની કહાનીઓ પણ લગભગ એક સરખી જ હતી.

હું પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશી એ ખરેખર એક ફની સ્ટોરી છે, કારણ કે મેં ક્યારેય પોર્નસ્ટાર બનવાનું તો વિચાર્યું જ નહોતું. હું એક નોકરીની શોધમાં હતી. એક એડવર્ટાઇઝમાં લખ્યું હતું, 'Make $20,000 - $30,000 a month modeling' મને મોડેલિંગનો અનુભવ પણ હતો, અને સારા એવા પૈસા પણ કમાઇ હતી. એટલે મને એ એડવર્ટાઇઝ ગમી ગઈ. [3]

લાંબી સ્ટોરી ટૂંકમાં, 17 વર્ષની ઉંમરે હું એક એજન્ટને મળી. એણે કહ્યું કે, 'આ રેગ્યુલર મોડલિંગ નથી, પણ પોર્ન છે.' મારી 18મી બર્થડે બાદ એણે મને પોર્ન માટે બુક કરી દીધી. એક મહિના બાદ હું પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં દાખલ થઈ ગઈ. એ સમયે હું બિલકુલ સ્પષ્ટ નહોતી કે શા માટે આ કામ કરવા જઈ રહી છું? મારે બસ પૈસા કમાવા હતા ફક્ત એટલું જ હું જાણતી હતી.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની કંપનીમાંથી જ્યારે પણ ઇન્ટરવ્યૂ હોય ત્યારે મને પૂછવામાં આવતું, "Why porn?" મારો જવાબ હંમેશાં રહેતો, "I love sex, so why not? Getting paid for something I do anyway sounds like a dream job!" પણ સત્ય તો એ હતું કે મારી જેમ બીજી છોકરીઓ (ખાસ કરીને હાઈસ્કૂલની યુવાન છોકરીઓ) પણ વધુ ઝડપી અને ખૂબ પૈસા કમાવા આકર્ષાતી. યુવાન છોકરીઓને તો જરાયે આછોપાતળો પણ ખ્યાલ નથી હોતો કે પોર્ન તેમના જીવન પર કેવી ઊંડી નેગેટિવ છાપ પાડવાનું છે, જેમાંથી તેઓ ક્યારેય બહાર નીકળી શકવાની નથી. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીના જાળામાં ફસાઈ ગયા બાદ તેમને ભાન થતું હોય છે કે પોર્ને તેમનું જીવન કેટલી હદે ગૂંગળાવી મૂક્યું છે.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા બાદ હું L.Aમાં રહેવા લાગી. ઇન્ડસ્ટ્રીના કેટલાયે લોકો સાથે પાર્ટીઝમાં ફરવા લાગી. દરેકની સ્ટોરીઝ એકસરખી અને નેગેટિવ જ હતી. કોઈને પણ પોર્ન કરવું પસંદ નહોતું. તેઓ માત્ર પૈસા કમાવા જ પોર્ન કરતાં હતાં અને સપનાં જોતાં કે એક દિવસ ખૂબ પૈસા કમાઈને અહીંથી નીકળી જઈશું. ત્યાર બાદ એક સામાન્ય જીવન જીવીશું, જેમાં બાળકો અને પરિવાર હોય એવું જીવન. આ માત્ર ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સની વાત નથી, મેલ-પોર્નસ્ટાર્સ અને ડિરેક્ટર્સ પણ પૈસા કમાઈને ત્યાંથી છૂટવા ઇચ્છતા હતા.

લગભગ બધી જ છોકરીઓ પોર્ન શુટ્સ પર આલ્કોહોલના નશામાં 'હાઈ' હોય, અથવા તો, પેઇનકિલર્સ, સિગારેટ્સ, કોકેઈનના નશામાં જ ધૂત હોય છે. એટલે જ પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ સેક્સ દરમ્યાન જનનાંગો પરનું દર્દ અને મેલ-પર્ફોર્મરનું આક્રમક વર્તન સહન કરી લેતી હોય છે. વાસ્તવમાં તેમને ત્યાં બિલકુલ રહેવાની ઈચ્છા હોતી નથી, પણ નશાકારક પદાર્થો તેમને એ સમય વિતાવવા ઘણા મદદરૂપ થતાં હોય છે. પોર્ન સેટ પર તેમને જે જોઈએ એ બધું જ ઉપલબ્ધ હોય છે.

ડ્રગ્સ મારા માટે બિલકુલ નવી વસ્તુ હતી. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા પહેલાં મેં ક્યારેય એનું સેવન નહોતું કર્યું. ઇન્ડસ્ટ્રીના લોકો મને આગ્રહ કરીને ડ્રગ્સ લેવાનું કહેતા. પણ હું એમને સતત 'ના' કહી આલ્કોહોલ અને સ્મોકિંગનું બહાનું બનાવી છૂટી જતી. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં રહ્યાના એક મહિના બાદ હું આલ્કોહોલના ભારે ઍડિક્શનમાં ભરાઈ ગઈ. જ્યારે મેં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી

દીધી એના બાદ આલ્કોહોલ બિલકુલ છોડી દીધું.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા બાદ મને તરત જ ભાન થઈ ગયું કે, અહીં એજન્ટ 'યુવાન છોકરીઓ'ને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં મોકલીને વધુ પૈસા કમાતો હોય છે. ઇન્ડસ્ટ્રીના મેલ-ફ્રેન્ડ્સ સાથે અત્યંત ખરાબ કહી શકાય એવા અનુભવો રહ્યા છે. ફ્રેન્ડ હોવાનો દેખાવ કરી મારી સાથે જબરદસ્તીથી સેક્સ કરેલું, વાળ ખેંચી દીવાલ પર માથું ભટકાવેલું, લોહી નીતરતા ચહેરે હું ફ્લોર પર બેહોશ પડી રહેતી. પોર્ન કેરિયર દરમ્યાન હું કેટલીય વખત હોસ્પિટલમાં એડમિટ થઈ ચૂકી હતી. પોર્ન સેટ પર હું રડી પડતી, કારણ કે એ બધી વસ્તુઓ મારા માટે અત્યંત દર્દનાક હતી.

એક દિવસ પોર્નનું શૂટિંગ પતાવીને હું ગાડી લઈને ઘરે પહોંચી. જે મારી સાથે બની રહ્યું હતું એ ખૂબ જ પીડાદાયક હતું. મારા મનમાં કેટલાયે પ્રશ્નો ઊઠી રહ્યા હતા: 'હું શું કામ આવું કામ કરી રહી છું..? જો આજે હું મરી જાઉં તો મેં મારી જાત માટે, સોસાયટી માટે કે દુનિયા માટે શું સારું કામ કર્યું..? શું હું ખરેખર આવું કામ કરીને લોકોમાં યાદ રહેવા ઈચ્છું છું..? શું કામ હું મારા શરીરને આ રીતે અપમાનિત કરું છું..? અને બીજાને અપમાનિત કરાવવાની સહમતી આપું છું..?'

અને એ રાત્રે મનમાં ઊઠેલા એ પ્રશ્નોએ એક નવા જીવન તરફ પ્રયાણ કરવા આશાનું સોનેરી કિરણ રેલાવ્યું. બીજે દિવસે મેં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધી, અને એક નવું જીવન અને નવી ઓળખ બનાવવાનું નક્કી કર્યું. ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યાના થોડાક મહિના બાદ, યુટ્યુબ ચેનલ પર મેં મારા પોર્ન જીવનની કહાની અને પસ્તાવા વિશે બધું જ ઓનલાઈન કબૂલ કરી દીધું. [4] થોડાક દિવસોમાં મને કેટલીક છોકરીઓના મેસેજ આવવા લાગ્યાં. તેઓ આત્મહત્યા કરવા ઈચ્છતી હતી, પણ ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી નીકળવાની મારી સ્ટોરી સાંભળીને તેમને પ્રેરણા મળી, અને તેમણે પણ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દેવાનું નક્કી કરી લીધું.

હું મહિને લગભગ $20,000 - $30,000 કમાતી હતી. પોર્ન કંપનીઝ મારા પોર્ન વિડિયોમાંથી જેટલી કમાણી કરતી હોય છે એની સરખામણીમાં આ રકમ તો કશું જ ના કહેવાય! અમારું પેમેન્ટ કરવું એ તો એમના માટે સાવ સસ્તો સોદો કહેવાય. પર્ફોર્મર્સને ક્યારેય તેની પોર્ન ફિલ્મની રોયલ્ટી મળતી નથી, જ્યારે પોર્ન કંપનીઝ પર્ફોર્મર્સની પોર્ન ફિલ્મમાંથી આજીવન કમાણી કરતી રહે છે. પર્ફોર્મર્સને માત્ર એક જ વખત પોર્ન ફિલ્મના પેમેન્ટનો ચેક મળે છે. રિટાયર્ડ થયા બાદ પણ એમને પેન્શન કે કોઈ પ્રકારની નાણાકીય મદદ પણ મળતી નથી. ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી છૂટા પડ્યા પછી કમાવા નવું કામ શોધવું પડતું હોય છે.

મારી સ્ટોરી મેં એટલે નથી કહી કે તમને મારા પ્રત્યે દયા આવે. ટ્રસ્ટ મી, મારે કોઇની દયાની જરૂર નથી. મારે બસ એટલું જ કહેવું હતું કે, મોબાઇલ કે લેપટોપમાં પોર્ન જોવાથી કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવાથી કશું જ પોઝિટિવ નીકળતું નથી કે જેનાથી જીવનની ગુણવત્તા સુધરે!

લોકોને એમ લાગતું હોય છે પોર્ન જોઇને અમે કશું જ ખોટું નથી જ કરી રહ્યા, પરંતુ સત્ય તો એ છે કે પોર્ન જોનારા લોકો પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં થતા સ્ત્રીઓના પોસ્ટિટ્યુશન અને તેમના પર આચરવામાં આવતા દરેક પ્રકારના શોષણને સમર્થન કરી ડિમાન્ડ વધારી રહ્યા છે. ક્યારેક તો કેટલીક છોકરીઓને ત્યાં મારી પણ નાંખવામાં આવે છે.

Ex-porn star Taylor Summers, જે BDSM શુટ્સ દરમ્યાન મૃત્યુ પામી

હતી. આજે હું અહેસાનમંદ એટલે નથી કે મારે જે પ્રકારનું જીવન જીવવું હતું એ રીતનું જીવી રહી છું, પણ જીવતી છું એ બદલ અહેસાનમંદ છું! મારા જેવી બીજી કેટલીયે છોકરીઓ ત્યાં શિકાર બની રહી છે. મારે માટે એ સત્ય સ્વીકારવું અત્યંત કઠિન છે કે જે પોર્ન ફિલ્મ્સ મેં કરી એ હંમેશાં માટે ઇન્ટરનેટ પર રહેવાની છે. લોકો મારું નામ ગૂગલ કરીને મારા પોર્ન વિડિયોઝ જોશે એનો પસ્તાવો જીવનભર રહેશે.

મારા જીવનનો આ તબક્કો આસાન નહોતો. આજે ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યે દોઢ વર્ષ વીતી ચૂક્યું છે. આજે પણ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી કેટલાક લોકો અને પોર્ન-વ્યુઅર્સ મારી સોશિયલ મીડિયા સાઇટ્સ પર અપશબ્દો અને મારાં પોર્ન ફોટોઝ પોસ્ટ કરતાં હોય છે. એ જોઈને મને ખૂબ ખરાબ લાગે છે. એ લોકોને હું બસ એટલું જ કહું છું કે, ‘હું 2012માં એ કામ છોડી ચૂકી છું. હું હવે એ વ્યક્તિ નથી રહી. હું બદલાઈ ચૂકી છું. પોર્નમાં કામ કરતાં લોકો વાસ્તવિક મનુષ્યો હોય છે. એ પણ લાગણીઓ મહેસૂસ કરતાં હોય છે.’

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની વાસ્તવિકતા એ છે કે, ખરેખર ત્યાં જરાયે ગ્લેમરસ કે હેપ્પી કહી શકાય એવું જીવન બિલકુલ નથી. યુટ્યુબ અને ઇન્ટરવ્યૂઝ દ્વારા હું લોકોને કહેવાનું ચાલુ રાખીશ કે પોર્નોગ્રાફી તેમનું જીવન બરબાદ કરી રહ્યું છે. પોર્ન એ નથી એમ્પાવરિંગ કે નથી સુરક્ષિત. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા પહેલાં મને કોઈકે ત્યાંની નગ્ન વાસ્તવિકતા વિશે સજાગ કરી હોત તો મેં ક્યારેય પોર્ન કર્યું ન હોત...

જેસી રોજર્સ અને વનેસા બેલમોન્ડ જે સ્ત્રીઓ પોર્ન કરવા ઇચ્છે છે એમને મેસેજ શેર કરતો વિડિયો યુટ્યુબ પર ઉપલબ્ધ છે, જેમાં તેમણે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની અને ત્યાંની પોર્નસ્ટાર્સની વાતને ખુલ્લી પાડતાં કહે છે:

વનેસા કહે છે, “મારો મૂળભૂત મેસેજ એ છે કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા પહેલાં તમને લાગશે કે ‘આ તો સાવ આસાન અને એન્જોયેબલ કામ છે. બધાયે ખાનગીમાં સેક્સ તો કરતા જ હોય છે ને! હું સેક્સ એકલી અથવા તો બોયફ્રેન્ડ સાથે કરું છું એ તો સાવ મફત હોય છે. બસ એવું જ સેક્સ હું કેમેરા સામે કરું તો એના કેટલા બધા ડોલર્સ કમાઈ શકું! હું જે ખાનગીમાં કરું છું એ કેમેરા સામે કરીને કમાઉં તો એમાં ખોટું શું છે? પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીને હું મારા શરીરને ફાવે તેમ વાપરવા નહીં દઉં. મારી ઈચ્છા અને પસંદગી મુજબનું જ સેક્સ પર્ફોર્મ કરીશ. મારી સેક્સ્યુઆલિટીને એન્જોય અને શેર કરવા પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીનો હું એક પ્લેટફોર્મ તરીકે ઉપયોગ કરીશ.’ – ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશ્યા પહેલાં હું આવું વિચારતી હતી. આજે હું પોર્નમાં કામ કરીને ખૂબ પસ્તાવો કરી રહી છું...”

વનેસાની વાતને અનુમોદન આપતા જેસી કહે છે, “બિલકુલ, ત્યાં કામ કરીને હું બધી જ રીતે તૂટી ગઈ હતી. ત્યાંના એજન્ટ કે પુરુષો તમારી સાથે સેક્સ કરવાના ઈરાદાથી ડેટ પર જવા તમને મનાવશે. ટૂંકમાં કહું તો ત્યાં લોકો તમને નિચોવી લેવા કોઈ પણ હદ પર જઈ શકતા હોય છે. ત્યાં કોન્ડોમ્સનો પણ ઉપયોગ કરતાં નથી હોતા, એટલે અસુરક્ષિત સેક્સથી જીવલેણ રોગો ફેલાવાની સંભાવના પણ ઘણી વધી જાય છે.

એ લોકોને તમારી બિલકુલ પડી હોતી નથી. તમે બીમાર હોવ તો પણ તમને પોર્ન કરવા દરેક રીતે દબાણ કરી ડર બતાવશે. તમે એમને ‘ના’ પણ ન પાડી શકો. જ્યારે મને ગળામાં છાલાં પડ્યાં હતાં અને સખત તાવમાં આખું શરીર તપતું હતું ત્યારે મેં પોર્ન શૂટ કેન્સલ કરવા એજન્ટને કૉલ કર્યો હતો. એણે કહ્યું કે ‘ગમે તે થતું હોય. તું બસ ત્યાં પહોંચી જા... જો

તું શૂટ કેન્સલ કરીશ તો એ લોકો ફરીથી ક્યારેય તને હાયર નહીં કરે. જો તું ત્યાં નહીં પહોંચે તો આ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ક્યારેય કોઈ કામ નહીં મળે.' –

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્ન-પર્ફોર્મરે શારીરિક, માનસિક, અને લાગણીત્મક રીતે ખૂબ શોષાવું પડતું હોય છે. બીમાર હોવા છતાં કામ કરવું પડતું હોય છે. એ લોકોને માત્ર તમારા શરીર સાથે જ લેવાદેવા હોય છે. તમારી લાગણીઓ અને સ્વાસ્થ્યની પણ કોઈ પરવા કરતાં નથી. યુવાન સ્ત્રીઓને મારો મૂળભૂત મેસેજ એ જ છે કે, તેઓ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં તમને આદર, ઇજ્જત, સમાનતા કે રહેમદિલીથી વ્યવહાર કરશે એવું સમજી બેઠાં હોવ તો એ વાત ભૂલી જજો! ત્યાં સ્ત્રીઓને 'સ્ત્રી' તરીકેનો વ્યવહાર બિલકુલ મળતો નથી. તમે માત્ર એમની માટે પૈસા કમાવવાની 'સેક્સ પ્રોડક્ટ'થી વિશેષ કશું જ નથી.

કોઈક વાર હાર્ડકોર પોર્ન સીન પર્ફોર્મ કરતી વખતે ગંભીર ઇજા થઈ જાય તો એ લોકો ક્યારેય એક પૈસો પણ એની સારવાર માટે આપતા નથી. બધું જ જોખમ અમારા (પર્ફોર્મરના) માથે હોય છે અને અમારે જ હોસ્પિટલનાં બિલ્સ અને દવાઓના પૈસા અમારા પર્સમાંથી જ ચૂકવવા પડતાં હોય છે. એ લોકો હેલ્થ ઇન્શ્યોરન્સ પણ આપતા નથી. અમે જ અમારા બધા હેલ્થ ઇશ્યુ માટે જવાબદાર હોઈએ છીએ. – તમે આ અન્યાય સામે કોઈ વિરોધ કે દલીલ પણ ન કરી શકો. જો કરો તો એ લોકો તમને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી કાઢી મૂકશે. તમારા કરતાંયે યુવાન અને ખૂબસુરત છોકરીઓ ત્યાં પોર્ન કરવા થનગનતી ઊભી હોય છે.

અમુક સમય બાદ ડિરેક્ટર્સ તમારી પાસેથી વધુ ને વધુ હાર્ડર સીન્સ કરવાની અપેક્ષાઓ રાખશે, કારણ કે તમે જે ઓલરેડી કરી ચૂક્યા છો એવા સીન માટે તેઓ તમને પૈસા ચૂકવા નથી માંગતા. એટલે તમે તમારી પસંદગીની જે હદરેખા દોરેલી હોય એને ભૂંસીને તેમની ઈચ્છા મુજબ, ડબ્બલ પેનેટ્રેશન, ડબ્બલ એનલ, ગેંગબેંગ અને બીજા કેટલીયે જાતના હાર્ડકોર પોર્ન પણ કરવા પડતાં હોય છે."

વનેસા કહે છે, "જ્યારે ઇન્ડસ્ટ્રીમાં હું પહેલી વાર પ્રવેશી ત્યારે મેં નહોતું વિચાર્યું કે હું ક્યારેય ગુદામૈથુન (એનલ) પોર્ન કરવા તૈયાર થઈશ. ત્યાંના બિઝનેસ સ્ટાન્ડર્ડ મુજબ મારી પસંદગી મુજબના સેક્સ સીન કરવાનું માઇન્ડસેટ વિખેરાઈ ગયું. જે પ્રકારનું સેક્સ હું પર્ફોર્મ કરી ચૂકી હતી એ હવે કોઈ ડિરેક્ટર્સ રિપીટ કરવા નહોતા ઇચ્છતા. એમની અપેક્ષાઓ મારા તરફ વધી ગઈ હતી. જો હું એમની અપેક્ષાઓ મુજબની પોર્ન ફિલ્મ કરવાની ના પાડું, તો મારે ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દેવી પડે! મારી સાથે ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કોઈ કામ કરવા તૈયાર ન થાય. ત્યાં ઈચ્છાઓ અને પસંદગીઓને નેવે મૂકી સતત નવું નવું પર્ફોર્મ કરતાં જ રહેવું પડે. તો જ ત્યાં ટકી શકાય. કેટલીક યુવાન છોકરીઓને સોફ્ટકોર પોર્નમાંથી હાર્ડકોર પોર્ન તરફ જવાની અનિચ્છા સાથે હાર્ડકોરમાં વધુ પૈસા કમાવવા મળશે એની લાલચ પણ હોય છે, જેના લીધે તે કોઈપણ પ્રકારના હાર્ડકોર પોર્ન સીન કરવા સેટ પર કઠપૂતળી બની જતી હોય છે. માનસિક અને લાગણીત્મક રીતે તેઓ તૂટી જતી હોય છે.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરતી વખતે હું મારા શરીરને વસ્તુની જેમ જ જોતી – જાણે પૈસા કમાવવા શરીરને વેચતી હોઉં એવું અનુભવતી. જ્યારે આજે એ સમય વિશે વિચારું છું તો વિચિત્ર લાગે છે. ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા બાદ વાસ્તવિક જીવનમાં નવા લોકો સાથે મિત્રતા થાય છે ત્યારે તેમની સાથે હું રિલેટ કરી શકું છું, લાગણીત્મક સ્તરે જોડાઇ શકું છું, ત્યારે મને સમજાય છે કે હું પણ એમના જેવી જ વ્યક્તિ છું. પોર્નમાં કામ કરી તમારી આખી માનસિકતા બદલાઈ જતી હોય છે. જ્યાં વધુ પૈસા મળે ત્યાં તમારું શરીર વેચવા તૈયાર થઈ જતાં હોવ છો. પોર્ન

કરીને કમાયેલા પૈસા તરત ખલાસ થઈ જતાં હોય છે, પરંતુ પોર્ન કર્યાનો પસ્તાવો આખા જીવનભર સુધી મનમાં બંધાયેલો રહે છે.”

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરતી યુવાન સ્ત્રીઓના સંબંધ પર કેવી અસર પડતી હોય છે? શું તેઓ સ્વસ્થ અને ખુશહાલ લગ્નજીવન જીવી શકે ખરી? એ વિશે બંને તેમનો અનુભવ જણાવતાં કહે છે:

વનેસા હસીને કહે છે, “સ્વસ્થ અને ખુશહાલ સંબંધ રાખવો તો મોટા ભાગે અશક્ય હોય છે!”

જેસી તેની વાતને અનુમોદન આપીને કહે છે, “ઇન્ડસ્ટ્રીમાં હું એવી કેટલીયે છોકરીઓને ઓળખું છું જે ‘સ્ટ્રિક્ટલી લેસ્બિયન’ પર્ફોર્મર્સ જ છે, એટલે જ તેઓ ‘ગર્લ-ગર્લ’ સેક્સ જ કરતી હોય છે, કારણ કે તેનો બોયફ્રેન્ડ તેમને બીજા પુરુષ સાથે સેક્સ કરતી જોવા બિલકુલ તૈયાર હોતો નથી. અને જો તેઓ ‘બોય-ગર્લ’ પોર્ન કરે તો રિલેશનશિપ રાખવું જ અશક્ય બની જાય છે. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં એવા પુરુષો પણ હોય છે જે ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સને ડેટ કરતા હોય છે, પરંતુ એમનો મુખ્ય હેતુ તેમની પાસે વધુ પોર્ન ફિલ્મ કરાવી વધુ ડોલર્સ કમાવવાનો સ્વાર્થ ભળેલો હોય છે. બેઝિકલી એ લોકો તેમને વાપરતા હોય છે. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં આવા પુરુષો ‘suitcase pimp’ તરીકે ઓળખાય છે.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં રહેવા તમારે કેટલાય ખરાબ લોકો સાથે રહેવું પડે છે. એ લોકો તમને એવા નરકમાં ઘસેડી લઈ જશે કે જ્યાં તમે ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ, કોકેઇન જેવા અડિક્ટેડ દ્રવ્યોના સખત આદિ બની જશો. તેમની સાથે રહેવા તમારે પણ એ નશાના ભાગીદાર બની એમાં રાચવું પડશે. પાર્ટીઓમાં તમને આમંત્રિત કરી તમારી બધી ઇન્દ્રિયો બહેરી થઈ જાય એવો ભારે નશો કરાવી શારીરિક સંબંધ બાંધશે. નવી પોર્ન ફિલ્મનો કોન્ટ્રાક્ટ સાઇન કરાવશે, પ્રખ્યાત બનાવશે એવી લાલચ બતાવી તમારું શોષણ કરશે. આ બધું ધીરે ધીરે તમારા શરીર અને મગજને ખલાસ કરી મૂકે છે. આ બધું પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીનો એક ભાગ છે.

અમુક સમય બાદ વ્યક્તિ માટે એ નશો કર્યા વગર જીવવું અશક્ય થઈ પડે છે. પછી કમાવા માટે નહીં, પણ નશો કરવા કમાવું જરૂરી થઈ પડે છે. ભારે નશામાં તૂટતી નસો એને કોઈ પણ ભોગે પૈસાનો જુગાડ કરી ડ્રગ્સ ખરીદવા માટે ગમે તેવા સખત પોર્ન સીન્સ કરવા મજબૂર કરી મૂકે છે. એ વખતે વ્યક્તિ કોઈપણ ખરાબમાં ખરાબ પોર્ન ઓછા પૈસામાં કરી લેવા તૈયાર થઈ જાય છે.

ઇન્ડસ્ટ્રીમાં મારો એક ફ્રેન્ડ હતો. એ ત્યાં જ મેઇનસ્ટ્રીમ ફોટોગ્રાફરનું કામ કરતો હતો. હું ઇન્ડસ્ટ્રીમાં હતી ત્યારે કેટલીક વાર એ મારો ફોટોશૂટ કરતો. જ્યારે હું ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી નીકળી ગઈ ત્યાર બાદ એક વખત હું તેને એક ફોટોશૂટ કરતી વખતે મળી હતી. મેં ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધી છે એ વિશે મેં તેને કહ્યું ત્યારે એ મારી સામે એકધારી નજરે તાકી રહ્યો.

મેં તેને કહ્યું, ‘વ્હાય આર યુ કીપ સ્ટેરિંગ એટ મી?’

ત્યારે તેણે ખુશ થઈને કહ્યું, ‘હવે તારો ચહેરો ખરા અર્થમાં ખીલી ઉઠ્યો છે! હવે ખરેખર મને એવું લાગે છે કે તારામાં આત્મા જેવું કંઇક જીવંત તત્વ ધબકે છે! આઈ એમ સો ગ્લેડ ધેટ યુ આર આઉટ ઓફ ધ ઇન્ડસ્ટ્રી! જ્યારે હું તને પહેલી વાર મળ્યો ત્યારે તારામાં જાણે આત્મા જ ન હોય એવી તું લાગતી હતી...’ –

જેસી હસતાં મુખભાવ સાથે કહે છે, આવી હાલત પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી યુવાન છોકરીઓની કરી નાંખે છે."

વનેસા ખુશ થઈને પૂરી સહમતિના સૂર સાથે કહે છે, "Wow! ધેટ ઈઝ સો ટ્રૂ! પોર્ન ખરેખર વ્યક્તિનો આત્મા ચૂસી લે છે..."

જેસી આગળ કહે છે, "મેં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી એના પછી સંશોધન કરતાં મને ખબર પડી કે, ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા બાદ ઘણી યુવાન છોકરીઓ આત્મહત્યા કરતી હોય છે, તો કેટલીક આલ્કોહોલ કે ડ્રગ્સના નશામાં ધૂત થઈ કાર એક્સિડેન્ટમાં મૃત્યુ પામતી હોય છે, કારણ કે તેઓ એટલી બધી હતાશામાં ડૂબેલી હોય છે કે એમને ખબર જ નથી પડતી કે એમના જીવન જોડે હવે કરવું શું..? કેવી રીતે જીવવું..? બધી રીતે તેઓ ફસાઈ ચૂકી હોય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં એમને કોઈ કામ આપતું નથી, નશીલા પદાર્થોના ઍડિક્શનને લીધે કોઈ તેમને નોકરી માટે રાખતું નથી, અને પોર્ન કર્યા બાદ તેમને પરિવાર અને સોસાયટીમાં સ્વીકાર મળતો નથી! પોર્નસ્ટારનું લેબલ જીવનપર્યંત તેમના કપાળ પર કોતરાઈ ગયું હોય છે, જેને તેઓ ક્યારેય ભૂંસી શકતી નથી. એટલે તેઓ તેમનું જીવન ટૂંકાવી તેમના કલંકિત જીવનનો અંત આણી છુટકારો મેળવી લેતી હોય છે!"

ડિસેમ્બર 2017માં 23 વર્ષીય કેનેડિયન પોર્નસ્ટાર August Amesને તેના ટ્વિટર અકાઉન્ટ પર કરેલી એક ટ્વિટના વિરોધમાં ઘણા યુઝર્સ તેનું cyberbullying (ઓનલાઈન સતામણી) કરવા લાગ્યાં. જેના લીધે તે ભારે હતાશ થઈ ગઈ અને ગળફાંસો ખાઈ જીવન ટૂંકાવી દીધું. [5] (મોટા ભાગના લોકોનું પોર્નસ્ટાર બનવા પાછળનું કારણ તેમનો એબ્યુઝિવ ભૂતકાળ જવાબદાર હોય છે એમાં આ પોર્નસ્ટારનો ભૂતકાળ પણ સૂર પુરાવે છે. નાનપણમાં તેના પૈતૃક ગ્રાન્ડફાધર/paternal grandfather તેને સેક્સ્યુઅલી એબ્યુઝ કરતાં હતા. જ્યારે એણે તેના પિતાને એ વાત કરી ત્યારે એમણે એ વાત માનવાની ના પાડી દીધી હતી.)

જેન્ના જેમ્સન, જેને 'ધ ક્વીન ઓફ પોર્ન' કહેવાય છે એ તેના પુસ્તકમાં કહે છે, 'ઘણી યંગ સ્ત્રીઓ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં આવે છે, જે ખૂબ સ્વીટ અને સરસ સ્વભાવની હોય છે. એ સ્ત્રીઓ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં એક-બે વર્ષ વિતાવ્યા પછી તેમના સ્વભાવ, વર્તન અને વલણમાં નેગેટિવ બદલાવ આવી જતો હોય છે, જેના લીધે તેમને શારીરિક અને આર્થિક રીતે નુકસાન થાય છે, તથા અંગત જીવનના સંબંધોમાં પણ કડવાશ પ્રસરી જતી હોય છે, જેના લીધે એમની માનસિકતા પર પણ ખૂબ માઠી અસર પડતી હોય છે. આખરે તેઓ લેસ હેપ્પી, લેસ ફ્રેન્ડલી, લેસ પોઝિટિવ વ્યક્તિ બની જાય છે.'

વનેસા કહે છે, "પોર્ન કરવાથી કોઈ સ્ત્રીનું આત્મસન્માન વધતું નથી. લોકોને લાગતું હોય છે કે ખૂબ પૈસા કમાઈ લઈશું પણ એ બિલકુલ સાચું નથી. ચાહે તમે ગમે એટલું મજબૂત મનોબળ રાખો તો પણ પોર્ન તમને બધી જ રીતે કમજોર અને નેગેટિવ બનાવી મૂકશે. પોર્ન ક્યારેય સ્ત્રીઓને સશક્ત કરતું નથી, ઊલટાનું નારીત્વનું ખંડન કરી હલકી પાડે છે. હું પોર્ન કરીને ખૂબ પસ્તાઉં છું. મારું જીવન મેં બગાડી નાંખ્યું હોય એવું લાગે છે."

જેસીની સ્ટોરી વાંચીને ઇન્ટરનેટ પર એક યુઝરે કોમેન્ટ બોક્સમાં તેનો દ્રષ્ટિકોણ શેર કરતાં લખ્યું હતું,

"વેલ, હું ઘણા લાંબા સમયથી પોર્ન જોઉં છું, અને પોર્ન જોતા હું મારી જાતને હંમેશાં કહેતો હતો કે, 'આ લોકો જે કરે છે એને ખરેખર એન્જોય કરતાં

હોય છે’ જોકે હવે, *AntiPornography.org* સાઇટ્સ પરના લેખો, અને યુટ્યુબ પર *Jessica Mendes*નો વિડિયો જોઈને મારી એ માન્યતા તૂટી ગઈ છે. ગ્લેમરસ કહેવાતી ‘પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી’માં ખરેખર કેવી ભયંકર સેક્સ્યુઅલ પ્રવૃત્તિઓ સ્ત્રીઓ પર થતી હોય છે એ અત્યંત ખતરનાક છે. સ્ત્રીઓને ‘ઑબ્જેક્ટ’ સમજીને હિંસાત્મક રીતે વર્તતા આ પુરુષો જેલના સળિયા પાછળ, કે મેન્ટલ ઈન્સ્ટિટ્યુશનમાં કેમ નથી? કારણ કે એમના આવા દુષ્ટ કૃત્યો પરથી તો તેઓ ત્યાં જ હોવા જોઈએ.

જે વ્યક્તિમાં થોડીક પણ અનુકંપા કે નૈતિક-મૂલ્યો વધ્યાં હોય તે વિચલિત પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને એમ જ કહે કે, પોર્ન એ માત્ર ત્યાંની સ્ત્રીઓ માટે જ ખતરારૂપ નથી, પણ દુનિયાની દરેક સ્ત્રીના ચરિત્રને ખરડી મૂકે છે. આ સાઇટ્સ પર જે વાંચ્યું એ પછી મેં નક્કી કર્યું છે કે હું ક્યારેય પોર્ન નહીં જોઉં, અને મારા બધા જ મિત્રોને તમારો યુટ્યુબ વિડિયો શેર કરી પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની નગ્ન વાસ્તવિકતાથી સજાગ કરીશ.” [6]

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની આ નગ્ન વાસ્તવિકતાનો પર્દાફાશ કરતી ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર્સની કબૂલાતો ધીરે ધીરે લોકોમાં ફેલાઈ રહી છે, જાગૃતતા આવી રહી છે. જેસીએ કહ્યું એમ, પોર્ન સાઇટ્સ પરની દરેક ક્લિક્સ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં થતું સ્ત્રીઓનું પ્રોસ્ટિટ્યુશન અને તેમના પર થતા દરેક પ્રકારના શોષણમાં યોગદાન આપે છે અને તેની ડિમાન્ડ વધારે છે. જોકે, પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની આ સચ્ચાઈનો ઉઘાડ પાડનારમાં ફક્ત ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સ જ નથી, બલ્કે પ્રખ્યાત મેલ-પોર્નસ્ટાર્સ અને ડિરેક્ટર્સની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે...

3.2 પોર્ન વાસ્તવિક સેક્સની અતિશયોક્તિ બતાવતું વર્ઝન છે

પોર્ન અતિશયોક્તિથી ભરેલી સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી છે. તે વાસ્તવિકતાથી ઘણી દૂર હોય છે. પોર્નમાં વિદ્યાર્થી, ડોક્ટર્સ, નર્સ, ટીચર, મેઇડ, પાડોશી, આંટી, કુરિયર બોય, બેબી સીટર, અજાણી વ્યક્તિ, ઘરના સભ્ય સાથે કે કોઇની પણ સાથે સેક્સ કરવાની અવાસ્તવિક ફેન્ટસી દર્શાવતા હોય છે. એ જોઈને કેટલાક વ્યુઅર્સના મનમાં એક વાત બેસી જતી હોય છે કે લગભગ દરેક સ્ત્રી અને છોકરી સેક્સ માટે તૈયાર જ હોય છે—બસ એમને સેડ્યુસ કરવાની જ જરૂર હોય છે.

આ પ્રકારનું પોર્ન જોઈને વ્યુવરના મનમાં એ પ્રકારની પોર્ન ફેન્ટસી વાસ્તવિક જીવનમાં રમી લેવાની ઈચ્છાઓ ઉશ્કેરાતી હોય છે. જ્યારે એ બધા અખતરા ઊંધા પડે ત્યારે વાસ્તવિકતા અને પોર્ન ફેન્ટસી વચ્ચેનું ભાન થતું હોય છે. પોર્ન જોઈને વ્યક્તિ નાના બાળકનું કે મજબૂર વ્યક્તિનું જાતીય શોષણ કરવા તેની કામવાસનામાં ઘી હોમે છે.

મોટા ભાગના પ્રોફેશનલ પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ હંમેશાં શારીરિક રીતે એકદમ ફિટ હોય છે. પોર્નમાં અડધાથી પણ વધુ પોર્નસ્ટાર્સે આકર્ષક દેખાય એવા ભરાવદાર સ્તનો સિલિકોન-જેલ ઇમ્પ્લાન્ટ કરાવી એનહેન્સ કરાવેલા હોય છે, એ જોઈને પુરુષો મનોમન તેની સરખામણી તેમની પત્ની કે ગર્લફ્રેન્ડ સાથે કરતાં હોય છે. પોર્ન વ્યુઅર્સની અપેક્ષાઓ વધારી મૂકે છે.

ઘણા પોર્નસ્ટાર્સ તેમના સ્તનોની જેમ નિતંબો પહોળા કરાવવા butt Implants & augmentation, યોનિ માટે labiaplasty & vaginal rejuvenation, ચહેરા માટે

facial rejuvenation & face-lifts, પેટની ચરબી કઢાવી સ્લિમ થવા liposuction & tummy tuck જેવી સર્જરીઝ કરાવતી હોય છે. ટૂંકમાં કહીએ તો કેમેરા સામે બાર્બી ડોલની જેમ આકર્ષક દેખાવા અને તેમના શરીરનાં અંગો વ્યુઅર્સ માટે એક 'વાઇલ્ડ સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી' બની રહે એવી સર્જરીઝ કરાવતી હોય છે. આ બધું કુદરતી ન હોવા છતાં પણ, કેટલાક વ્યુઅર્સ પોર્નસ્ટાર્સનાં ભરાવદાર સ્તનો, રાઉન્ડ શેપ બબલ બટ્સ, સ્લિમ પેટ, સિક્સ પેક એબ્સ, ક્લીન સેવ્ડ પ્યુબિક/આર્મપિટ હેર્સ, અને કર્વાકર સ્લિમ-ટ્રીમ બોડી આ બધું કુદરતી હોય એવું માની લેતા હોય છે, જ્યારે હકીકતમાં કેટલાકની ફાંદ બહાર નીકળી હોય, મહિનાઓથી પ્યુબિક/આર્મપિટ હેર્સ સેવ ન કર્યા હોય, સ્તનો એટલાં આકર્ષક કે ભરાવદાર ન હોય, કે શિશ્ન મોટું ન હોય એવું પણ બને. જોકે આ બધું હોવું એ બિલકુલ નોર્મલ છે.

ડિરેક્ટર્સને પોર્ન-પર્ફોર્મર્સનું સેક્સ આખી દુનિયાને દેખાડવાનું હોય છે, એટલે એમાં ઉત્તેજિત કરે એવી સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ અતિશયોક્તિભર્યા અંદાજમાં બતાવવામાં આવે છે. કેટલીક કઢંગી સેક્સ પોઝિસન્સ આનંદપ્રદ અનુભવ માટે નહીં, બલ્કે વધુ સ્પષ્ટ પેનેટ્રેશન થતું ફિલ્માવી શકાય એવા હેતુથી ફિલ્માવાતું હોય છે. ઉત્તેજિત અવાજોનું ડબ્બિંગ પણ થતું હોય છે. પોર્નમાં સેક્સ એ પર્ફોર્મર્સના આનંદ માટે નહીં, પણ વ્યુઅર્સને વિઝ્યુઅલી વધુ ઉત્તેજવાના મુખ્ય હેતુથી બનાવાય છે.

પોર્ન ફિલ્મોના ડિરેક્ટર ઓફ-કેમેરા પોર્ન સેટ પર શું બને છે એનો ખુલાસો કરતાં કહે છે,

"પોર્ન સેક્સની અતિશયોક્તિથી ભરેલી ફેન્ટસી છે, જે ક્યારેય વાસ્તવિક જીવનમાં શક્ય હોતી નથી. પોર્ન ફિલ્મની ગ્લેમરસ અને હોટ પોર્નસ્ટાર્સની સેક્સી અદાઓ જોઈને વ્યુઅર્સ એ ભૂલી જાય છે કે પોર્ન એ માત્ર 'ફેન્ટસી' છે! જેમાં પર્ફોર્મર હંમેશાં તેનું શ્રેષ્ઠ સેક્સ-પર્ફોર્મન્સ આપતા હોય, કાયમ યુવાન દેખાતા હોય, સેક્સ માટે હંમેશાં તૈયાર હોય, સર્જરીથી તેમનાં જનનાંગો અને અન્ય શારીરિક દેખાવને એનહેન્સ કરેલા હોય છે.

સેક્સ સીન શૂટ કરતી વખતે ઉત્તેજિત કરતાં અંગોને ફૂલ ક્લોઝપ શૉટમાં ફિલ્માવવા, બ્રાઇટ લાઈટિંગ, સ્લો-મોશન ઇફેક્ટ્સ, પ્રોફેશનલ એડિટિંગ, કલર ગ્રેડિંગ અને ફોટોશોપથી એરબ્રશ્ડ કરી વધુ આકર્ષક ફિલ્મ બનાવવામાં આવે છે, જેને જોઈને પોર્ન-વ્યુઅર્સના દિમાગમાં પોર્ન એ ફેન્ટસી છે એવો ખ્યાલ નીકળી જાય છે.

પોર્ન ફિલ્મોમાં અમુક સેક્સ પોઝિસન્સ કઢંગી અને જોખમી હોય છે, પરંતુ શૂટિંગ પહેલાં એ પોઝિસન્સની ઘણી રિહર્સલ થતી હોય છે, શૂટિંગ દરમ્યાન ઘણી વાર રિટેક લેવા પડતાં હોય છે, જ્યારે વાસ્તવિક જીવનમાં આવું બિલકુલ થતું નથી. પોર્ન ફિલ્મોમાં પોર્નસ્ટાર્સ પ્રોફેશનલ 'પોર્ન-પર્ફોર્મર' હોય છે. આ બધું વ્યુઅર્સ જાણતા હોતા નથી. તેઓ પોર્ન માણતી વખતે પોર્નમાં દર્શાવાતું સેક્સ સાચું માની લેતાં હોય છે. પછી તેમની અપેક્ષાઓ વાસ્તવિક જીવનમાં તેમના જીવનસાથી પાસેથી વધી જાય છે.

પોર્ન જોઈને કેટલાક યુવાનો પોર્નસ્ટાર્સ સાથે પોતાના જનનાંગો અને/અથવા સેક્સ-પર્ફોર્મન્સ એનર્જી સરખાવીને લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતા હોય છે. પોર્ન ફિલ્મોમાં વધુ આકર્ષક અને ઉત્તેજિત દેખાવા લગભગ દરેક પોર્નસ્ટાર તેમના શરીર પર એકથી વધુ અંગોની સર્જરી કે ટ્રાન્સપ્લાન્ટ કરાવતી જ હોય છે.

જ્યાં સુધી પોર્નસ્ટાર એન્જોય ન કરતી હોય એવા સેક્સને પણ એન્જોય કરતી હોય એવા એક્સ્પ્રેસન અને એક્ટિંગ કરી શકતી હોય ત્યાં સુધી ડિરેક્ટરને કોઈ વાંધો પડતો નથી. દરેક જાતનો એબ્યુઝ સહન કરી લેતી અને કહ્યાગરી પોર્નસ્ટાર વધુ સમય પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ટકી રહેતી હોય છે. પોર્ન ફિલ્મોમાં શરૂઆત અને અંત જ બતાવાતો છે. પોર્ન શૂટિંગને એડિટિંગ પ્રોસેસમાં એવી રીતે એડિટ કરતાં હોય છે કે વ્યુઅર્સને જરાય ખ્યાલ ન આવે કે વિડિયો ક્યાંથી કટ થયો છે! 20-30 મિનિટનો વિડિયો એટલા જ સમયમાં ફિલ્માવ્યો હોય એવું જ એમને લાગે. જ્યારે બિહાઇન્ડ ધી કેમેરા એ વિડિયો શૂટ કરવામાં 10-12 કલાક તો ક્યારેક 1-2 દિવસ પણ લાગતા હોય છે!

શૂટિંગ બ્રેક દરમ્યાન બ્રેકફાસ્ટ, ડ્રિંક્સ, ડ્રગ્સ, બાથરૂમ બ્રેક, પોર્ન ફોટોઝ પાડવાનો બ્રેક જેવા ઘણા બધા બ્રેક્સ પડતા હોય છે. 95% મેલ-પર્ફોર્મર શિશ્નની કડકાઇ તથા વીર્ય ટકાવી રાખવા માટે Viagra, Cialis, Levitra, અને પેનિસ ઇંન્જેક્શન લેતા હોય છે. હાર્ડકોર પોર્ન સીન્સ કરવા તેઓ આરામ કરતા હોય છે, તો કેટલાક ડ્રગ્સ કે કોકેઇન લેતા હોય છે. જનનાંગો પર વેઠેલા અસહ્ય દર્દને બહેરું કરવા અને માનસિક તણાવ તથા ચિંતાને ભૂલવા માટે સ્ત્રીઓ painkillers, xanax અને vicodinની પિલ્સ પર રહેતી હોય છે – પિલ્સની અસર થાય ત્યાર બાદ ફરીથી શૂટિંગ શરૂ કરતાં હોય છે. પોર્ન ફિલ્મના શૂટિંગ દરમ્યાન સેક્સ એન્જોયમેન્ટ ફક્ત નામનું જ હોય છે. વ્યુઅર્સ પોર્નમાં બતાવાતા સેક્સને વાસ્તવિક સેક્સ સમજી બેસે છે એ તેમનો સૌથી મોટો ભ્રમ છે, જે બહુ ઓછા લોકો જાણતા હોય છે.” [7]

3.3 ગ્લેમરસ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી, પોર્નસ્ટાર્સ અને શોષણ

વૈશ્વિક અંદાજિત આંકડા મુજબ આ ગ્લેમરસ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી 97 બિલિયન ડોલર્સની ઇન્ડસ્ટ્રી છે. નેટફ્લિક્ષ, એમેઝોન, અને ટ્વિટરના ટોટલ વિઝિટર્સ કરતાં પણ વધુ વિઝિટર્સ પોર્ન સાઇટ્સને મળે છે. [8]

ઇન્ટરવ્યૂમાં ઘણા પોર્નસ્ટાર્સ કહેતા હોય છે કે, ‘પોતે પોર્ન એટલા માટે કરે છે કારણ કે તેમને સેક્સ ખૂબ પસંદ છે અને તે જેટલું એન્જોય કરે એટલુંયે ઓછું પડે છે!’ – આ સાંભળીને મોટા ભાગના લોકો એવું માની લેતા હોય છે કે, પોર્નસ્ટાર કેમેરા સામે તેમની સેક્સ્યુઆલિટીને જે રીતે એન્જોય કરે છે એ ખરેખર તેમનું પેશન હોય છે.

પોર્ન વિશે લોકોની આ મોટી ભ્રામક માન્યતા છે. કડવી વાસ્તવિકતા તો એ છે કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી એ હિંસા, ડ્રગ્સ, છળકપટ, બળાત્કાર, અને અનેક ભયંકર રોગોથી ભરેલું મોટું ગૂંચળું છે, જે ક્યારેય ઉકેલાય એવું નથી. ઇન ફેક્ટ, ભવિષ્યમાં હજુ વધુ ને વધુ ગૂંચવાતું જશે.

ડ્યુક યુનિવર્સિટીની વિદ્યાર્થિની, Miriam Weeks (પોર્ન નામ Belle Knox), પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશી એ પહેલાં રેસ્ટોરન્ટમાં વેઇટ્રેસ તરીકે કામ કરતી હતી. ત્યાં એને એક મહિનામાં $400 મળતા. કૉલેજની ફી અને ઘરભાડું ચૂકવવા તે વધુ કમાવા ઇચ્છતી હતી. તેણે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશવાનો નિર્ણય કર્યો, કારણ કે તે સેક્સ અને પોર્નોગ્રાફી એન્જોય કરતી હતી. ઝડપી પૈસા કમાવા તેને પોર્નોગ્રાફી એ સરળ માર્ગ લાગ્યો. પોર્નમાં તેને એક સીન કરવાના $1300 મળતા હતા. તેણે નવેમ્બર 2013માં પોર્નોગ્રાફીમાં કામ કરવાનું શરૂ કર્યું. [9]

તેણે વિવાદાસ્પદ પોર્ન વેબસાઇટ ‘ફેશિયલ એબ્યુઝ’ માટે એક સીન કર્યો હતો. આ

સીનમાં તેને વારંવાર મેલ પોર્ન-પર્ફોર્મર જબરદસ્તીથી ગળું દબાવી ગૂંગળાવતો, તેના પર થૂંકતો, થપ્પડો મારતો, અને બીજું ઘણું બધું જે માત્ર જોવાથી ધ્રુજારી આવી જાય. Miriam કહે છે, "તેઓ મને શારીરિક ઇજા પહોંચાડતા હતા, બળજબરીથી મારા શરીરને પકડીને સેક્સ કરવા વસ્તુની જેમ વાપરતા હતા. સેક્સ દરમ્યાન થપ્પડો મારતા અને ખૂબ જ ખરાબ શબ્દોથી મને ધુત્કારતા હતા." – (2016માં તેણે ટ્વિટર પર જાહેર કર્યું કે તે હવે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ નહીં કરે.)

2015માં Netflix પર આવેલી Hot Girls Wanted ડોક્યુમેન્ટરી ખાસ જોવા જેવી છે. [10] તેમાં ચાર યુવાન યુવતીઓની Amateur પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવાના અનુભવ અને તેમના જીવન વિશેની વાસ્તવિકતા ખૂબ સરસ રીતે દર્શાવવામાં આવી છે. કોઈક તેમનાં માતાપિતાની જેમ ગરીબીમાં સબડવા નથી ઈચ્છતી, તો કોઈક કૉલેજની ફી ભરવા માટે પોર્ન કરે છે.

આ ડોક્યુમેન્ટરીમાં ચારેય છોકરીઓ ભાડેથી પોર્ન એજન્ટ, Rileyના ઘરમાં રહે છે. Riley કહે છે, "દરરોજ એક નવી છોકરી 18 વર્ષની થાય છે, અને દરરોજ એક નવી છોકરી પોર્ન કરવા ઇચ્છે છે. મારી પાસે તો ક્યારેય છોકરીઓનો સ્ટોક ખાલી થવાનો જ નથી!"

આ ડોક્યુમેન્ટરીની પ્રોડ્યુસર, Rashida Jones, પોર્ન-કલ્ચરની સોસાયટી પર પડતી નુકસાનકારક અસર વિશે જણાવતાં કહે છે, "Amateur ઇન્ડસ્ટ્રી નોર્મલ પોર્ન સીન માટે ઓછા પૈસા આપતી હોય છે, પણ હાર્ડકોર અને એક્સ્ટ્રીમ પોર્ન સીન માટે લગભગ $2500 આપતી હોય છે. વધુ પૈસા કમાવા પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી તેમને વધુ એક્સ્ટ્રીમ પોર્ન કરવા પ્રોત્સાહિત કરતી હોય છે."

"સામાન્ય રીતે જો તમે 18 વર્ષના હોવ અને Miami Amature પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં જાઓ, તો ત્યાં સરેરાશ પોર્ન કેરિયર ત્રણ માહિનાનું જ છે, કારણ કે ત્યાર બાદ તમારા માટે ત્યાં કોઈ કામ કરવા જેવું રહેતું નથી. તમારે BDSM જેવા એક્સ્ટ્રીમ અને હાર્ડકોર સીન કરવા પોતાની જાતને તૈયાર કરવી પડે તો જ ત્યાં ટકી શકાય. ત્યાં એક સીન માટે આશરે $800થી $1000 આપતા હોય છે. ઇન્ડસ્ટ્રી તમારા મેક-અપ, હેરસ્ટાઈલ, ટ્રાવેલિંગ, કે ઘરભાડું માટે કશો જ ખર્ચ આપતી નથી. આ બધા સાથે એજન્ટનું કમિશન પણ ચૂકવાનું! ટૂંકમાં કહીએ તો, પોર્ન કરો તો પણ તમે માત્ર સર્વાઈવ જ કરી શકો છો – It's not worth it at all! પછી તમારે તમારી જાત સાથે વાટાઘાટ કરવી પડે કે, 'શું હું ટોર્ચર પોર્ન કરું? શું મારે ફેટિસ પોર્ન કરવું જોઈએ? શું હું આ એક્સ્ટ્રીમ પોર્ન કરી શકીશ?' અને એવી એવી વસ્તુઓ પણ કરવી પડે જે તમે ક્યારેય વિચારી પણ ન હોય."

આ ડોક્યુમેન્ટરીમાં એક પોર્ન એક્ટર, John Anthony, કહે છે, "ઘણી બધી છોકરીઓ પોર્ન કરવા ઇચ્છે છે અને તેમાંથી મોટા ભાગની છોકરીઓને ખબર છે કે પોર્ન એક છળ છે, છતાં તેઓ પોર્ન કરવા તૈયાર થઈ જતી હોય છે, કારણ કે ડોલર્સ તેમની આંખો સામે જ પડ્યા હોય છે. They take it, and hope for the best!"

આ ડોક્યુમેન્ટરીમાં એક સીન છે, જેમાં 18 વર્ષીય Rachel, (પોર્ન નામ Ava Taylor) ઘરની કોઈ એક છોકરી સાથે વાતચીતમાં કહી રહી હતી કે, "હું કેલિફોર્નિયામાં હતી અને મારે બ્લોજોબનો સીન કરવાનો હતો. પોર્ન ડિરેક્ટર સાથે બ્લોજોબ માટે $300 નક્કી થયા હતા. જ્યારે હું સેટ પર પહોંચી ત્યારે ડિરેક્ટરે કહ્યું કે, ફોર્સ્ડ બ્લોજોબનો સીન

કરવાનો છે! – આ સાંભળીને હું ગભરાઈ ગઈ! મને ખબર નહોતી પડતી કે હવે મારે શું કરવું? તેને હા પાડવી કે ના..!?”

છતાં ડિરેક્ટરે તેની પાસે ફોર્સ્ડ બ્લોજોબનો સીન શૂટ કરાવ્યો. આંખોમાંથી આસું ઉભરાઇ આવતા ચહેરે તેણે કહ્યું, “ત્યારે મને સમજાયું કે બળાત્કારના ભોગ બનેલા લોકો પોતાની જાત માટે કેવું ખરાબ અનુભવતા હોય છે.” – (6 મહિના બાદ તેણે પોર્ન કરવાનું છોડી દીધું...)

Kinsey Institute અનુસાર, 2014માં, ‘એબ્યુઝ પોર્ન વેબસાઇટ્સ’ને દર મહિને સંયુક્ત વિઝિટર્સની સંખ્યા સરેરાશ 60 મિલિયન કરતાં વધુ મળે છે. તાજેતરનાં સંશોધનો દર્શાવે છે કે લગભગ 40% ઓનલાઇન પોર્નોગ્રાફી મહિલાઓ સામે હિંસા દર્શાવે છે. [11]

આ જ ડોક્યુમેન્ટરીમાં એક એજન્ટ (Bauer) કહે છે, “પોર્ન ખૂબ જ ભયંકર છે. ઘણી બધી યુવાન છોકરીઓ તેમનો પહેલો પોર્ન સીન કર્યા બાદ ક્યારેય પાછી ફરતી નથી. જો તેઓ સીન પૂરો ન કરે તો તેમને પેમેન્ટ પણ મળતું નથી.”

પોર્નમાં પોપ્યુલર ટ્રેન્ડમાં ફોર્સ્ડ બ્લોજોબ માટેની ‘ફેશિયલ એબ્યુઝ’ સાઇટ્સમાં યુવાન છોકરીઓને એક્સ્ટ્રીમ ઓરલ-સેક્સ/મુખ-મૈથુન કરાવી તેમને ઊલટી કરાવવાનો મુખ્ય હેતુ હોય છે. મેલ-પર્ફોર્મર યુવાન છોકરીઓ સાથે આ પ્રકારનાં વિકૃત, હિંસાત્મક, અને અપમાનજનક કૃત્યો કરાવી એન્જોય કરતાં હોય છે. આવા પોર્ન વિડિયોઝના વ્યુવ્સ પણ મિલિયન્સમાં હોય છે! – આનો અર્થ વ્યુઅર્સ આ પ્રકારનું પોર્ન કન્ટેન્ટ પસંદ કરે છે, એટલે એની ડિમાન્ડ પણ રહેવાની, અને એ મુજબનો સપ્લાય પણ.

આવા તો અનેક કિસ્સા અહીં મૂકી શકાય એમ છે. યુવાન છોકરીઓ ઘરભાડું ચૂકવા અને મોજીલી જિંદગી જીવવા મૉટેલ અથવા રેસ્ટોરન્ટમાં વેઇટ્રેસ તરીકે કામ કરવું પસંદ નથી કરતી, કેમકે ત્યાં તેમને કલાકના $9 જ મળતાં હોય છે (એક દિવસના વધુમાં વધુ $90-100), જ્યારે એક હાર્ડકોર પોર્ન સીન કરવામાં તે લગભગ $1000થી $2500 (એક દિવસમાં) કમાઈ શકે છે. ઓછા સમયમાં વધુ ડોલર્સ કમાવા તેઓ આ કામ કરવા તૈયાર થઈ જતી હોય છે. અત્યારે કામ કરી રહેલા પોર્નસ્ટાર્સ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની વિરુદ્ધ ક્યારેય કશું બોલતાં નથી, કારણ કે એમને ડર (અથવા ઇનસિક્યોર) હોય છે કે જો પોતે ઇન્ડસ્ટ્રી વિરુદ્ધ બોલશે તો કોઈ તેને કામ નહીં આપે, અને પછી તે નહીં રહે ઘરના કે ઘાટના!

જે પોર્નસ્ટાર્સ ઇન્ડસ્ટ્રીની જીવનશૈલી, ડ્રગ્સ, એબ્યુઝ, અને પુરુષોથી ત્રાસી ગઈ હોય એમાંની કેટલીક તેમનું જીવન સંપૂર્ણ ખલાસ થઈ જાય એ પહેલાં છોડી દેતી હોય છે. ઘણી પોપ્યુલર પોર્નસ્ટાર્સે તેમના સેક્સ સીન પાછળની ક્રૂરતા એક્સપોઝ કરી છે, [12] અહીં કેટલીક પોર્નસ્ટાર્સના અનુભવો મૂક્યાં છે:

એક યુટ્યુબ વિડિયોમાં Jessica Neelyએ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં તેના ભયાનક જીવનની નગ્ન વાસ્તવિકતા વિશેના અનુભવો હિંમતભેર ઇન્ટરનેટ પર શેર કર્યા છે. એનું સાચું નામ Angela Aspen છે. કેવી રીતે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીએ એનું જીવન લગભગ સર્વનાશની દિશામાં ધકેલી દીધું એ વિશે વર્ણવતાં તે કહે છે, [13]

“એક પોર્ન ફિલ્મમાં હું ઘરડા પુરુષ સાથે સેક્સ કરી રહી હતી ત્યારે એનો પરસેવો મારી આંખોમાં ટપકતો હતો. મને યાદ છે કે જ્યારે હું પોર્ન ફિલ્મ કરીને ઘરે પહોંચી ત્યારે માર્બલના સુંદર ફ્લોર પર મેં મારું થાકેલું શરીર ઢાળી

દીધું હતું. હું થોડીક વાર ત્યાં જ શૂન્યમનસ્ક અવસ્થામાં પડી રહી. મારા પર બળાત્કાર થયો હોય એવું હું મહેસૂસ કરી રહી હતી. મેં પર્સમાંથી પૈસા કાઢ્યા અને બસ એની સામે જોઈ રહી, કારણકે એ સમયે પૈસા જ મારા માટે સર્વસ્વ હતું. મારે કોઈ મિત્રો નહોતા કે નહોતો પરિવાર રહ્યો. જ્યારે હું બેડમાં જતી ત્યારે મારા એક હાથમાં પૈસા અને બીજા હાથમાં આલ્કોહોલની બોટલ રહેતી. પોર્નોગ્રાફીએ મારા જીવનમાંથી બધું જ છીનવી લીધું હતું.

પોર્નસ્ટાર બન્યા પછી સેક્સ દરમ્યાન મેલ પોર્નસ્ટાર્સ તરફથી શારીરિક, માનસિક કે શાબ્દિક એબ્યુઝ થતો હોય એ સહન કરવો પડતો. જો સેક્સ દરમ્યાન મારા ચહેરા પર થપ્પડો પડતી હોય, મારપીટ, ઝનૂનપૂર્વક થતાં રફ સેક્સ સાથે હિંસાત્મક વર્તન કરતાં હોય ત્યારે હું મારી જાતને કહેતી *'maybe I deserve this'* – એ મારી નવી જિંદગી હતી. મને હજુ યાદ છે, જ્યારે મારા ચાહકો મને કહેતા કે *'I love you, Angela!'* આ શબ્દો આજે યાદ કરું છું ત્યારે મને નફરત થાય છે. મને ખુશ કરવા મારા શરીર વિશે તમે ગમે તેવાં વખાણ કરો, પરંતુ ક્યારેય… ક્યારેય મને એમ ન કહેશો કે *'you love me'* – *'Love'* શબ્દે જ મારા જીવનને વેરવિખેર કરી નાખ્યું છે!

જ્યારે હું હતાશ થઈ જતી ત્યારે આત્મહત્યા કરવા ડબ્બીમાં જેટલી પિલ્સ હોય એટલી હાથમાં ભરી લેતી, અને પછી ડ્રિન્ક ઉપર ડ્રિન્ક કરી ઓવરડોઝ કરવાનો પ્રયત્ન કરતી. ઊંઘમાંથી ઊઠતી ત્યારે ભાન થતું કે હું એવી વ્યક્તિ બની ગઈ હતી જેને હું નફરત કરતી હતી. એમાંથી કમાયેલા પૈસાને પણ હું ધિક્કારતી હતી. એ પ્રકારનું જીવન મને અંદરથી મારી રહ્યું હતું. થોડાક દિવસો બાદ મેં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડવાનો નિર્ણય કરી લીધો. એ દિવસે મેં મારાં પેરેન્ટ્સને ફોન કર્યો અને રડતાં રડતાં કહ્યું *'I am really messed up!'* – એ રાત્રે મારાં પેરેન્ટ્સે મારા ફોનનો જવાબ આપ્યો."

જેસિકા તેની ખરાબ હાલતમાંથી બદતર બને એ પહેલાં તેના પરિવાર સાથે ફરીથી સંબંધોનો સેતુ બાંધી ભેટી પડી છે. એનાં પરિવારજનોએ પણ એને સ્નેહથી સ્વીકારી પોતીકાપણાની હૂંફમાં સમેટી લીધી છે. અંતમાં તે કહે છે, તેનાં પરિવારજનો તરફથી મળેલા સ્વીકારના મજબૂત બંધને તેને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડવા હિંમતનું હલેસું આપ્યું હતું. હવે તેણે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી સાથેના છેડા કાપી નાખી એક નવું જીવન જીવવાની ફરીથી શરૂઆત કરી છે.

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર Alexનો અનુભવ,

"મેં એક એવી પોર્ન ફિલ્મ કરી હતી જે અત્યંત નિર્દયી અને ધ્રુજાવી મૂકે એવી ભયાવહ હતી. એ પોર્ન ફિલ્મ શૂટ કરતી વખતે મારા ઉપર જે શારીરિક એબ્યુઝ થઈ રહ્યો હતો એ અત્યંત અસહ્ય હતો. હું ગમે તેમ કરીને મારા પર થતો એબ્યુઝ ટાળવા કોશિશ કરી રહી હતી. મારી સાથે જે મેલ-પોર્નસ્ટાર હતો, એ સ્વભાવગત સ્ત્રીઓ પ્રત્યે અત્યંત નફરત અને ધિક્કારની ભાવનાથી ભરેલો હતો. સ્ત્રી જાતિ પ્રત્યેની નફરત અને રોષ એ પોર્ન ફિલ્મમાં સ્ત્રીઓ સાથે સેક્સ કરીને કાઢતો. એ સેક્સ દરમ્યાન સ્ત્રીઓ સાથે નિર્દયતાથી અને હેવાનિયતભર્યો દૂરવ્યવહાર કરતો. મારે એ મેલ-પોર્નસ્ટાર સાથે એક પોર્ન ફિલ્મ કરવાની હતી.

મેં એવું વિચાર્યું હતું કે, સેક્સ દરમ્યાન એ માત્ર એકાદ મુક્કો અથવા થપ્પડ મારશે. પણ પોર્ન ફિલ્મ શૂટ કરતાં એ જે હાથથી મને મુક્કો મારી રહ્યો હતો, એ હાથની આંગળીમાં એણે જાડી અને મોટી સોનાની વીંટી પહેરેલી હતી, અને આખી પોર્ન ફિલ્મ દરમ્યાન એ મને સતત નિર્દયી રીતે મુક્કા માર્યે જતો હતો. એના મજબૂત હાથના સતત મુક્કાનું દર્દ મારા માટે એટલું બધું અસહ્ય અને વેદનાભર્યું હતું કે મારે પોર્ન ફિલ્મનું શૂટિંગ ત્યાં જ સ્ટોપ કરાવવું પડ્યું."

Alexની એ પોર્ન ફિલ્મ જોઈને એક પોર્નોગ્રાફિક ફિલ્મ રિવ્યુઅરે લખ્યું હતું કે, 'અત્યાર સુધીની આ પોર્ન ફિલ્મ નૈતિક રૂપે સૌથી વધુ વિચલિત કરનારી અને અસ્વીકારનીય છે. સરકારે આ પ્રકારની પોર્ન ફિલ્મ બનાવનારાની ધરપકડ કરી લેવી જોઈએ.'

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર Linda Lovelaceનો અનુભવ,

"પ્રોસ્ટિટ્યુશનની શરૂઆતમાં મારી પર પાંચ પુરુષો દ્વારા ગેંગરેપ થયો હતો. તે મારા જીવનમાં એક ટર્નિંગ પોઇન્ટ હતો. જો હું પોર્ન-શૂટ નહીં કરું તો ડિરેક્ટરે મને પિસ્તોલથી મારી નાખવાની ધમકી આપી હતી..! મેં પહેલા ક્યારેય ગુદામૈથુનનો અનુભવ કર્યો નહોતો... and it ripped me apart..! તેઓ મારી સાથે પ્લાસ્ટિકની ઢીંગલીની જેમ વર્તતા હતા. તેઓ મને ઉઠાવીને અહીંતહીં ફંગોળતાં અને ફાવે તેમ મારા સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધતા..! તેઓ મારા શરીરના ભાગો સાથે સંગીત ખુરશીની જેમ રમતા. હું ક્યારેય મારા જીવનમાં એટલી બધી ભયભીત અને અપમાનિત નહોતી થઈ..! I felt like garbage..! પિસ્તોલની બુલેટથી ન મરવા માટે તેમણે મારી ઇચ્છાવિરુદ્ધના સેક્સ-એક્ટ્સ પોર્નોગ્રાફી માટે કરાવ્યા. તેમણે મારા પરિવારના લોકોને પણ મારી નાંખવાની ધમકી આપી હતી..."

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર Anitaનો અનુભવ,

"*1998*માં *HIV*-પોઝિટિવે એક મોટો ધડાકો મારા જીવનમાં કર્યો*!* પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ક્યારેક કોઈ પોર્નસ્ટાર *HIV-Positive* હોય એની કોઈ દરકાર લેતું નથી. ઘણા એવા નોન-પર્ફોર્મર પોર્ન ફિલ્મ કરીને ચાલ્યા જાય છે અને કેટલાક પોર્નસ્ટાર્સનું જીવન તહેસનહેસ થઈ જાય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્નસ્ટાર્સના જીવન સાથે અનેક દુઃખદ ઘટનાઓ બનતી હોય છે—ભયંકર અને ન કહેવાય એવી. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની આ એક કડવી અને છૂપી સત્યતા છે. ત્યાં કોઈને કોઈની પડી હોતી નથી. એક નહીં તો બીજી હજારો તૈયાર ઊભી હોય છે. એક હાથમાં પોતાનું જીવન વેચી દેવા અને બીજા હાથમાં પૈસા અને નામના લેવા તલપાપડ થતી હોય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ મજબૂરીમાં તો કેટલીક ઐયાશીની આંધળી દોટમાં જીવનને વેચી નાખે છે, અને આખરે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી થોડાંક વર્ષોમાં એમને પણ લાત મારી કાઢી મૂકે છે. પછી દુનિયાની સાચી વાસ્તવિકતા માથે ભટકાય છે ત્યારે લોકો વચ્ચે કેવી રીતે જીવવું એની પરિભાષા પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીએ છીનવી લીધી હોય છે. અમારા માટે સામાન્ય લોકોની જેમ ફરવું લગભગ અશક્ય બની જાય છે. લોકો અમને સ્ત્રી તરીકે નહીં પણ એક 'સેક્સ ઓબ્જેક્ટ' તરીકે જુએ

છે. આ અમારા જીવનની સાચી વાસ્તવિકતા છે."

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર્સના થથરાવી મૂકે એવા ભયાનક અનુભવો વાંચીને હવે તમને શું લાગે છે? પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સ્ત્રીઓની ઇજ્જત છે? સ્ત્રીત્વ સચવાય છે? જીવન ગ્લેમરસ છે કે નશામાં ખવાઇ જાય છે? સેક્સ્યુઅલી સશક્ત કરે છે કે શોષણ?

હકીકત એ છે કે પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી હિંસા, ડ્રગ્સ, એબ્યુઝ, ગેરકાયદેસર પ્રવૃત્તિઓ, અને સ્ત્રીઓનું શોષણ કરીને નફો કમાતું દુષ્ટ વિશ્વ છે. આ સ્ટોરીઝ દર્શાવે છે કે, પોર્ન જે લોકો જુએ છે એમના માટે જ નહીં, પણ જે લોકો કરે અને બનાવે એમના માટે પણ હાનિકારક છે.

કદાચ તમે કહેશો કે, ચાલો સ્ત્રીઓ માટે તો માન્યું, પણ મેલ-પર્ફોર્મર્સને તો જલ્સા જ જલ્સા છે ને..! –

વેલ, નીચેના ભૂતપૂર્વ મેલ-પોર્નસ્ટાર, જે લાંબા સમયથી પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સફળ કારકિર્દી ધરાવતા હતા તેમણે ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધી છે. તેમના પોર્ન અનુભવની સ્ટોરીઝ અહીં રજૂ કરી છે:

Randy Spears નામનો ભૂતપૂર્વ પોર્ન-પર્ફોર્મર અને ડિરેક્ટર, જે લાંબા સમય સુધી ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સફળ કારકિર્દી ધરાવતો હતો. તેણે 2011માં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધી છે. તેણે પોર્નમાં કામ કરવાનું કેમ શરૂ કર્યું અને વર્ષોથી પોર્ને તેના જીવન પર કેવી ઊંડી નેગેટિવ અસર પાડી છે એની વાસ્તવિકતા તે યુટ્યુબના એક વિડિયોમાં શેર કરતાં જણાવે છે, [13]

"80sના દાયકાની શરૂઆતમાં, એક્ટિંગમાં કેરિયર બનાવવા હું કેલિફોર્નિયા ગયો હતો. ત્યાં મેં સારું એવું કામ કર્યું. પહેલાં અઠવાડિયામાં મને મોશન પિક્ચરમાં કામ કરવાનો મોકો મળ્યો. જોકે ત્યારે કોઈ કારણસર હોલીવુડ શટ ડાઉન થઈ ગયું. ફિલ્મ મેકિંગમાં કામ કરતાં લોકો સાથે હું પણ બેરોજગાર બન્યો હતો. ખાવા માટે ગમે ત્યાં નોકરી કરી પૈસા કમાવા ખૂબ જરૂરી હતા. ત્યારે મેં મોડલિંગનું કામ શરૂ કર્યું. જેમાંથી થોડી ઘણી આર્થિક જરૂરતો પૂરી થઈ જતી. ત્યાં એક મેકઅપ આર્ટિસ્ટે મને એક કાર્ડ આપીને કહ્યું 'જો તમે ન્યુડ વર્ક કરવા ઇચ્છતા હોવ તો આ નંબર પર કોલ કરજો. એમાંથી સારા એવા પૈસાની કમાણી થશે.'

જો હું એ પ્રકારનું કામ કરીશ તો મારું કેરિયર બગડી જશે એ જાણવા છતાં પણ મેં એ કાર્ડ લીધું, અને તેને થેંક્યું કહ્યું. એક મહિના બાદ મેં એ કાર્ડમાં લખેલા નંબર પર ફોન કોલ કરવાનું નક્કી કર્યું. તેમણે કહ્યું કે કાર્ડમાં લખેલા ચોક્કસ સમય અને સ્થળ પર પહોંચી જજો.

બીજા દિવસે સવારે બાઇક લઈને હું ત્યાં પહોંચી ગયો. એ દિવસે મેં પહેલી પોર્ન ફિલ્મ કરી દીધી. એ દિવસના અંતે $100નું પેમેન્ટ મારા હાથમાં હતું. બાઇક પર બેસી હું ઘરે નીકળ્યો. મનમાં વિચારતો હતો કે, 'કેટલું આસાન કામ હતું.' સાથે મનમાં એ વિચાર પણ ઘૂંટાયે જતો હતો કે, 'આ મેં શું કરી દીધું? ક્યારેક તો કોઈને મારા આ કામ વિશેની ખબર પડી જ જવાની છે!'

ત્યારે મને ખબર નહોતી કે આ કામ મારું કેરિયર બની જશે. ત્યાર બાદ તો હું 'ધી મોસ્ટ પોપ્યુલર, મોસ્ટ ડેકોરેટેડ મેલ અડલ્ટ ફિલ્મ સ્ટાર ઓફ ઓલ

ટાઇમ' બની ગયો. મારા ફોનની રિંગ વાગવાની બંધ જ નહોતી થતી. પૈસાનો તો ઢગલો થતો જતો હતો. મારી મધરને આ વિશે કશી જ ખબર નહોતી. જ્યારે તેને ખબર પડી ત્યારે તેને મોટો આઘાત લાગ્યો હતો, ખૂબ દુઃખ થયું હતું.

મને નહોતી ખબર કે પ્રેમ કોને કહેવાય. મને તો એ પણ નહોતી ખબર કે હું પ્રેમને મહેસૂસ કરી શકું છું કે નહીં. સ્ત્રીઓને હું વસ્તુઓ તરીકે જોતો. સેક્સ કરતી વખતે કોઈ પ્રકારનો લાગણીભાવ જોડાયેલો નહોતો. હું બસ એક પ્રોસ્ટિટ્યૂટ હતો. પૈસા માટે જ સેક્સ કરતો. સેક્સ દરમ્યાન હું કોઈ લાગણી નહોતો અનુભવતો. મારે પોર્ન કરવા કામ પર જવું પડતું, અને તો જ હું પૈસા કમાઈને ડ્રગ્સ ખરીદી શકતો. પોર્ન પર્ફોર્મ કરતી વખતે થતું દર્દ અને માનસિક તણાવને ભૂલવા હું મારી જાતને ડ્રગ્સના નશામાં ડુબાડી દેતો. પોર્ન કરવાનું અને ડ્રગ્સના નશામાં ધૂત રહેવું એ એક નિત્યક્રમ બની ગયો હતો. બધું આમના આમ વર્ષો સુધી ચાલતું રહ્યું.

પોર્નોગ્રાફીએ મારા વિચારોમાં મોટું પરિવર્તન લાવી દીધું. સ્ત્રીઓને હું માત્ર 'સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ' તરીકે જોવા લાગ્યો હતો. સ્ત્રીઓ વિશે પહેલાં હું જે વિચારતો અને અનુભવતો હતો એમાં મોટું પરિવર્તન આવી ગયું હતું. સ્ત્રીને પ્રેમ કરવાની અને કાળજી રાખવાની રિલેશનશિપની ક્ષમતા હું ખોઈ ચૂક્યો હતો.

પોર્નથી નુકસાન માત્ર ફીમેલ પોર્નસ્ટાર્સને જ નથી થતું, પુરુષો પર પણ એની ભારે નેગેટિવ અસર પડે છે. પોર્નમાં મેલ-પર્ફોર્મર્સને શારીરિક આનંદ માટે સ્વાર્થી સેક્સ-એક્ટ્સ અને સ્ત્રીને અપમાનિત કરવાની એક્ટિવિટીઝ કરવી પડતી હોય છે, જેમાં બંને પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ અને વ્યુઅર્સ પર પણ તેની નેગેટિવ અસર પડે છે. એટલું જ નહીં, મેલ-પર્ફોર્મર્સને કલાકો સુધી ચાલતા શૂટિંગના આખરી સીન સુધી ટકી રહેવા માટે ઘણી વાર ડ્રગ્સ અથવા દવાઓ પર આધાર રાખવો પડે છે – જોકે એડિટિંગમાં એ બધું જ નીકળી જતું હોય છે અને વિડિયોઝ એકદમ સળંગ શૂટ કર્યો હોય એવું વ્યુઅર્સને દેખાય છે.

જેમ જિમમાં પર્સનલ ટ્રેનર વ્યક્તિને વર્કઆઉટ દરમ્યાન સતત જુસ્સો ભરે એવા કમાન્ડ કહી પ્રેરતો હોય, તેની વેઇટ લિફ્ટ કરવાની ક્ષમતાને પુશ કરતો હોય છે એવી જ રીતે, પોર્ન ડિરેક્ટર્સ સેક્સ સીન શૂટ કરતી વખતે મેલ-પર્ફોર્મર્સ પાસેથી વધુ હાર્ડકોર પોર્ન સીન શૂટ કરાવવા આક્રમક અને હિંસાત્મક એક્ટ્સ કરવા દબાણ કરતો હોય છે, જેમાં ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સની સ્થિતિ રેપ-વિક્ટિમ જેવી થઈ જાય છે. જો મેલ-પર્ફોર્મર્સને પોતાનું પોર્ન-કેરિયર ચાલુ રાખવું હોય તો કઠપૂતળી બની ડિરેક્ટરના હુકમો અનુસરવા પડતાં હોય છે – આ બધી વાસ્તવિકતાથી વ્યુઅર્સ બિલકુલ અજાણ હોય છે.

હું આ કામથી કંટાળી ગયો હતો. આખરે એક દિવસ મેં પોર્ન સેટ છોડી દીધું. હું મારી ગાડીમાં બેઠો અને બે બ્લોક સુધી ડ્રાઈવ કરી ઊભી રાખી. ગાડી ઓફ્ફ કરી હું રડવા લાગ્યો. હું એ કામમાંથી બહાર નીકળવા ઘણા સમયથી ઈચ્છી રહ્યો હતો. આખરે એ દિવસે પોર્ન સાથેનો સંબંધ મેં છોડી દીધો. એ દિવસે કરેલી ફિલ્મ મારી છેલ્લી પોર્ન ફિલ્મ હતી. ત્યાર બાદ હું ક્યારેય પાછો

ગયો નથી.

મેં મારું જીવન બદલીને એક નવા જીવનની શરૂઆત કરી. જો મારું હૃદય પરિવર્તન થઈ શકતું હોય, તો કોઈ પણ વ્યક્તિ ઇચ્છે તો એ પોતે બદલાઈ શકે છે.”

આવા તો કેટલાયે મેલ-પર્ફોર્મર પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની નગ્ન વાસ્તવિકતા અને પોતાની પોર્નજર્નીનું કન્ફેશન કરતાં ઇન્ટરવ્યૂઝ Forbes, Newsweek, અને Independent જેવા પ્રખ્યાત મૅગેઝિન્સમાં પ્રકાશિત થઈ ચૂક્યા છે. [14], [15], [16], [17]

આ પ્રકારના શારીરિક અને માનસિક નેગેટિવ બદલાવોથી ત્રાસી જઈને ઘણા પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દેતા હોય છે. ખાસ કરીને, જો કોઈ વ્યક્તિ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં નવી હોય, તો તેમના માટે પૈસા કમાવવા ઘણા મુશ્કેલ થઈ જાય છે [18], જો તે પીડાદાયક, એક્સ્ટ્રીમ હાર્ડકોર સીન્સ, ગેંગબેંગ જેવા સીન્સ કરે તો જ સારું એવું કમાતી હોય છે. આવા એક્સ્ટ્રીમ હાર્ડકોર સીન્સમાં – શારીરિક એબ્યુઝ [19], સંમતિ વિનાનું સેક્સ, હિંસાત્મક, અને હેલ્થ પ્રોટેક્શન રિપોર્ટમાં STIs (Sexuality Transmitted Infections) આવવાની શક્યતા વધી જાય છે [20], કારણ કે એમાં કોઈ પ્રકારનું (કોન્ડોમ) પ્રોટેક્સન હોતું નથી. પોર્ન સેટ છોડ્યા બાદ તેઓ માનસિક અને શારીરિક રીતે નિચોવાઇ જતાં હોય છે. ઘરે ગયા બાદ એ વિચલિત યાદદાસ્ત ભૂલવા અને શારીરિક દર્દ બહેરું પાડવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન ખૂબ જ જરૂરી થઈ જતું હોય છે. આવી સ્થિતિમાં ગ્લેમરસ જીવનશૈલી ક્યાંય ફંગોળાઈ જાય છે. [21]

Love and Sex in an age of pornography ડોક્યુમેન્ટરીમાં Anthony Hardwood મેલ-પોર્નસ્ટારે કહેલો અનુભવ,

“જ્યારે મેં પોર્નમાં કામ કરવાની શરૂઆત કરી ત્યારે એ ‘લવી-ડવી’ ટાઈપનું સેક્સ હતું. એ વખતે રફ, ટફ, અને ગોંઝો/*Gonzo* જેવું નહોતું. ત્રણ વર્ષ પછી, તેઓ મારી પાસે વધુ એનર્જેટિક, વધુ રફ સેક્સ ઇચ્છતા હતા. ત્યાર બાદ હું ડબ્બલ એનલ, એક છોકરી સાથે ચાર પુરુષો હોય અને તેને ચૂંથી નાંખીએ એ પ્રકારનું સેક્સ કરતા.

તમને હજુ ખ્યાલ નહીં હોય કે 'ગોંઝો' એટલે શું? હું ખરેખર તમારા માટે એનું વર્ણન કરી શકું એમ નથી, પરંતુ તમારે એ જોવાની જરૂર છે. *(હિંસાત્મક રફ સેક્સ, ઊંડા મુખમૈથુન વખતે તેનું નાક દબાવી રાખવું, શ્વાસ રોકવા અને બીજું ઘણું બધું...)* કદાચ તમે એ જોઈને કહેશો કે અમે માણસ જ નથી *[તે વિડિયોમાં હસે છે].* આ નોર્મલ સેક્સ નથી, ઈટ ઈઝ લાઈક ક્રેજી*!* પણ છોકરીઓ ખૂબ ટફ હોય છે અમે જે કંઈ કરીએ એ બધું સહન કરી લેતી હોય છે.”

આ જ ડોક્યુમેન્ટરીમાં ફીમેલ પોર્ન-પર્ફોર્મર Juelz Ventura કહે છે,

“પોર્નમાં મેં એવા કેટલાક સીન્સ પણ કર્યા છે જે મેં ક્યારેય ઘરે અજમાવ્યા નથી. પોર્નમાં મેલ-પર્ફોર્મર સ્ત્રીઓ સાથે ઝનૂનપૂર્વક ગુદામૈથુન, ચહેરા પર શિશ્ન ફટકારવું, વાળ ખેંચવા, અને ગળું દબાવવું જેવા હિંસાત્મક એક્ટ્સ કરતાં હોય છે—જે વાસ્તવિક જીવનમાં ક્યારેય થતાં નથી. પોર્ન વાસ્તવિક

સેક્સની અતિશયોક્તિ બતાવતું વર્ઝન છે. જો વાસ્તવિક જીવનમાં પોર્ન જેવું સેક્સ થાય તો કદાચ સંબંધ ખુશહાલ રહી શકતો નથી.”

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સફળ કારકિર્દી હોવા છતાં પોર્ન છોડી ચૂકેલી સ્ત્રીઓ વધુ સારી રીતે જાણે છે કે ઇન્ડસ્ટ્રીમાં ઘણું પરિવર્તન આવી ગયું છે. તેમણે ત્યાં કામ કરવાનું બંધ કરી દીધું છે કારણ કે ફીમેલ પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ સાથે થતો એબ્યુઝ ઘણો વધી ગયો છે.

લોકપ્રિય પોર્નસ્ટાર, Lisa Ann, તેણે 2014માં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધી છે. [22] યુટ્યુબ પર એક રેડિયો ઇન્ટરવ્યૂમાં તે જણાવે છે કે,

“આજના સમયમાં પોર્ન ઘણું બદલાઈ ગયું છે. *'90s*માં કોઈ મેલ-પોર્નસ્ટાર સેક્સ દરમ્યાન ફીમેલ-પર્ફોર્મરના ગળે હાથ મૂકી ક્યારેય સેક્સ કરતો નહોતો. અને આજે એ ખૂબ સામાન્ય થઈ ગયું છે. મેલ-પર્ફોર્મર ઉત્તેજિત થવા કે ઇજેક્યુલેટ કરવા ગળું દબાવતો હોય છે. *'90s*માં ફીમેલ-પર્ફોર્મર વિરોધ કરી તરત જ એને અટકાવી શકતી. એ વખતે અમે પ્રોડ્યુસર્સને પૂછતા, ‘મારે કયા મેલ-એક્ટર સાથે કામ કરવાનું છે?’ ત્યારે ઊલટાનું એ અમને પૂછતા કે, ‘તું કયા મેલ-પર્ફોર્મર સાથે કામ કરવા ઇચ્છે છે?’ – એ વખતે અમારી પાસે ચોઈસ હતી! આજે ઘણો મોટો ફરક પડી ગયો છે. આજે યુવાન છોકરીઓ પાસે તેમની કોઈ ચોઈસ નથી. આજના પોર્નમાં માત્ર પુરુષોના દ્રષ્ટિકોણથી પોર્ન બનાવાય છે. કેમેરાને સૌથી વધુ ફીમેલ પોર્ન-પર્ફોર્મરના ચહેરા પર, સ્તનો પર, નિતંબો પર અને પેનેટ્રેશન થતાં અંગો પર ક્લોઝ અપ કરીને ફિલ્માવાતું હોય છે. આજે યુવાન છોકરીઓ પૈસા માટે કોઈ પણ પ્રકારનું સેક્સ કરવા તૈયાર થઈ જાય છે.”

કોઈ વ્યક્તિ પોર્ન-પર્ફોમર હોય તો તેનો અર્થ એ નથી કે તે એનું કામ પસંદ કરે છે. એ કામ કરાવવા માટે શું તેની સંમતિ લેવામાં આવી હતી ખરી? અથવા તો શૂટિંગ પહેલાં તેને ધાક-ધમકી આપી ફરજ પાડવામાં આવી હતી કે કશીક મજબૂરી હતી?

ઘણી વખત વ્યુવર એમ માની લે છે કે, ‘જે વ્યક્તિ પોર્ન કરે છે એમાં તેની પૂરી સંમતિ હોય છે.’ પરંતુ બિહાઇન્ડ ધી કેમેરા એમને શું કહેવામાં આવ્યું હતું તે વ્યુઅર્સ ક્યારેય સમજી શકતા નથી. કેટલાક લોકો પોર્નમાં જબરદસ્તીથી અથવા સેક્સ ટ્રાફિકિંગ દ્વારા ફસાઈ જતાં હોય છે. [23] સિનેમામાં જો હિંસક કાર્ય થાય તો દર્શકો જાણે છે કે આ તો એક્ટિંગ છે. પરંતુ મોટા ભાગના પોર્નમાં બધું જ વાસ્તવિક હોય છે. પોર્ન-પર્ફોર્મર ખરેખર એબ્યુઝ થતાં ફિલ્માવાય છે – તેમાં કેમેરાની કોઈ ટ્રિક હોતી નથી. લોહી, ઉઝરડા, હિંસા, આંસુ અને ઇજાઓ બધું જ વાસ્તવિક હોય છે.

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર Regan Starr તેનો અનુભવ એક ઇન્ટરવ્યૂમાં જણાવતા કહે છે,

“એક પોર્ન સીન દરમ્યાન મેલ પોર્નસ્ટારે મારું ગળું એવું જોરથી દબાવી નાખ્યું હતું કે હું શ્વાસ લેવા તરફડી રહી હતી. એ મારા ગાલ ઉપર સતત થપ્પડો માર્યે જતો અને ગળું દબાવ્યે જતો હતો. ત્યારે હું અપસેટ થઈ ગઇ હતી. તેણે ક્રૂરતાથી વર્તવાનું બંધ જ ન કર્યું. ડિરેક્ટર્સે પણ ફિલ્માવાનું ચાલુ જ રાખ્યું. હું એમને ચીસો પાડીને ફિલ્માવાનું બંધ કરવા કહેતી રહી, પરંતુ એમણે મારો એક શબ્દ પણ ન સાંભળ્યો.” [24]

પોર્ન ફિલ્મો બનાવતી પ્રખ્યાત પોર્ન કંપની, Brazzers, સાથે 35 વર્ષીય પોર્નસ્ટાર

Nikki Benzને એક સેક્સ સીનના શૂટિંગ દરમ્યાન તેની ઈચ્છા વિરુદ્ધ—તે રડતી હોવા છતાં હિંસાત્મક રીતે તેનું ગળું દબાવી તેનો બળાત્કાર કર્યો હતો. તે ટ્વિટર પર બે-ત્રણ ટ્વિટ્સમાં બળાપો ઠાલવતા લખે છે,

> *"In my 13 years in porn, this was the first time I went into shock on set & cried. it wasn't supposed to be a rape scene. On set bullying, rape, & violence should never happen. #NoMeansNo on camera, off camera. Just NO!"* [25]

આવા તો અનેક કિસ્સા ત્યાં બની રહ્યા છે. કોઇની પણ એબ્યુઝિવ વાસ્તવિકતા 'પોર્ન ફેન્ટસી' તરીકે વેચવી ન જોઈએ, કારણ કે શોષણ એ સશક્તીકરણ નથી. મનુષ્યો લાગણીઓ અને સંવેદનાથી બનેલા હોય છે. તેઓ સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ કે પ્રોડક્ટ નથી. જો પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ સાથે જે થઈ રહ્યું હોય છે એ તેમને બિલકુલ પસંદ ન હોય, તો પછી પોર્ન વ્યુવર્સે પોર્નસ્ટાર્સ અને પોર્ન વિશે બનાવેલી ફેન્ટસી ભાંગી પડે છે, અને વાસ્તવિકતા ખુલ્લી પડી જાય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની નગ્ન વાસ્તવિકતા પરથી પોર્ન વ્યુવર્સે હવે સ્વીકારવું રહ્યું કે, સેક્સ્યુઅલી એબ્યુઝ થતી એ સ્ત્રીઓના ફોટોઝ કે વિડિયોઝ જોઈને પોતે જે મોજ કરે છે એ બીજું કશું નહીં પણ એક પ્રકારનો વિકૃત આનંદ છે!

3.4 પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દીધા પછી શું થાય?

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્ન-પર્ફોર્મર તરીકે કામ કરવા જવું એ 'ડેથ સેન્ટેન્સ' મળ્યા જેવું છે. તેઓ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડી દે ત્યાર બાદ પણ પોર્ન કેરિયરમાં બનાવેલું જીવન તેમને જીવનભર સતાવતું રહે છે. ત્યાં કામ કરેલા અનુભવની છાપ તેમના માનસપટ પર કોતરાઈને એટલી ઊંડી ઊતરી ગઈ હોય છે કે તેને તેઓ ક્યારેય ભૂંસી શકતા નથી. ભલે તેઓ સુધરીને સંત જેવા બની ગયા હોય, પણ લોકો તેમને પોર્નસ્ટાર્સ તરીકે જ જોતાં અને જજ કરતાં હોય છે. એક વખત પોર્નસ્ટાર્સ બન્યા પછી લોકોની નજરમાં ચડી ગયેલું 'પોર્નસ્ટાર'નું વગોવાયેલું લેબલ જીવનપર્યંત ચીપકેલું રહે છે. લોકો વચ્ચે રહેવું હોય તો લોકો સાથે સામનો કરતાં તેમણે શીખવું પડતું હોય છે, અથવા એવી જગ્યાએ વસવાટ કરવું પડે છે જ્યાં તેમને તેમના ભૂતકાળ સાથે કોઈ શોધી ન શકે.

જો કોઈ પાગલ કે માથાફરેલ ચાહક કોઈક જગ્યાએ તેમને ભટકાઈ ગયો કે જોઈ ગયો, તો એ તેમના પર હિંસાત્મક હુમલો કે કોઈ ચાલબાજીમાં ફસાવીને બળાત્કાર અથવા ખૂન પણ કરી શકે છે. પોર્નસ્ટાર્સ માટે 'safety' શબ્દ જ જોખમી છે.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી રિટાયર્ડ થયા બાદ કોઈ ફાયદાઓ કે પેન્શન પણ મળતું નથી. જે સ્ત્રીઓ તેમના કૉલેજ કાળ દરમ્યાન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવાનું શરૂ કરી દીધું હોય એ જ્યારે ઇન્ડસ્ટ્રીમાંથી shot out થઈ જાય છે ત્યારે તેમની પાસે કોઈ કંપનીમાં નોકરી કર્યાની હિસ્ટ્રી કે ઇન્ડસ્ટ્રી બહારના કોઈ કામનો અનુભવ પણ હોતો નથી, તેથી તે નોકરી માટે રિઝ્યુમ પણ મૂકી શકતી નથી.

કોઈ પણ જગ્યાએ તેમને નિયમિત નોકરી આપવા કોઈ તૈયાર થતું નથી. એમની કંપનીઓના કર્મચારીઓનું ધ્યાન વિચલિત થાય એવા વ્યક્તિઓને કોઈ ભરતી (recruit) કરતું નથી, કારણ કે તેમના પોર્ન વિડિયોઝ ઇન્ટરનેટ પર બધે જ ફેલાયેલા હોય છે. ઇન્ટરનેટ

પર એમનું પોર્ન-પર્ફોર્મર સિવાયનું સાચું નામ સર્ચ કરે તો પણ ગૂગલ એમના પોર્ન વિડિયોઝની લિંક્સ સાથે તેમનો ભૂતકાળ સ્ક્રીન પર ખુલ્લો પાડી દે છે. તેઓ તેમની સાચી ઓળખ પણ ક્યાંય છુપાવી શકતા નથી. એમણે ભૂતકાળમાં કરેલા કામના આધાર પર બીજા લોકો એમની વર્તમાનની પર્સનાલિટીને સરખાવતા હોય છે. એટલે તેમના માટે નોકરી મેળવવી લગભગ અશક્ય થઈ જાય છે. –

અને જો સદનસીબે નોકરી મળે, તો ત્યાંના કર્મચારીઓ તેને 'પોર્નસ્ટાર'ના લેબલથી જ જોતા, વર્તતા અને એબ્યુઝ કરતાં હોય છે. ત્યાં પણ તેઓ ઝાઝું ટકી શકતી નથી. કેટલીક સ્ત્રીઓ 'પોર્નસ્ટાર'ના લેબલથી ખરડાઇ ગયેલી જિંદગીથી ત્રાસીને આત્મહત્યા પણ કરી લેતી હોય છે.

ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટાર, Rachel Marie Oberlin (પોર્ન નામ Bree Olson) ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા પહેલાં તે આશરે મહિનામાં $60,000 કમાતી હતી. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા પછી સોસાયટીમાં ગોઠવાવું તેની માટે આસાન નહોતું. મિત્રો અને નોકરી બધું તેના માટે અદ્રશ્ય થઈ ગયું હતું. તેણે પોર્નમાં કરેલા કામને લીધે લોકો દ્વારા સ્વીકાર મળતો બંધ થઇ ગયો હતો. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છોડ્યા બાદ જીવન જીવવું કેટલું અઘરું બની જાય છે એનું કન્ફેશન એક યુટ્યુબ વિડિયોમાં કરતાં તે કહે છે,

“જ્યારે હું બહાર જાઉં છું, ત્યારે મને લાગે છે કે હું મારા કપાળ પર 'slut'નું લેબલ પહેરી નીકળી રહી છું. જે લોકો મને ઓળખે છે એ જાહેરમાં અપશબ્દો કહી બોલાવે છે. કેટલાક લોકો ગંદી કોમેન્ટ્સ પાસ કરે છે. હું ખરેખર એવી પરિસ્થિતિમાંથી પણ પસાર થઇ ચૂકી છું કે જ્યાં અઠવાડિયાંઓ સુધી હું ઘર બહાર નીકળી શકી નહોતી, કારણ કે મને એવું લાગતું કે હું બહારના લોકો સાથે સામનો કરવા તૈયાર નથી.” વિડિયોમાં તે આંસુ લૂછતાં તેની ઈચ્છા વ્યક્ત કરતાં કહે છે, “હું ખૂબ ખુશ થઈશ જો લોકો મારી સાથે જાહેરમાં એક નોર્મલ વ્યક્તિની જેમ વર્તે...”

CNN ઇન્ટરવ્યૂમાં તે કહે છે, “લોકો મને કહે છે કે, તમારા વાળનો રંગ બદલી દો, બીજા રાજ્યમાં જતાં રહો… પણ લોકો મને મારા અવાજથી પણ ઓળખી કાઢે છે! આ અનામીપણું હું ક્યારેય લોકોથી છુપાવી નહીં શકું. સર્જરીઝ કરાવું તો પણ કોઈ એક વ્યક્તિ મારો ભૂતકાળ ઉઘાડો પાડી દેવા કાફી છે.” [26]

તે વિડિયોના અંતમાં કહે છે, “હું યુવાન છોકરીઓને ખૂબ ચેતવણીભર્યો સંદેશો આપું છું કે, ક્યારેય પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં કામ કરવા સામેલ ન થતા! તમારું જીવન બરબાદ થઈ જશે. પોર્ન કર્યા બાદ નોર્મલ લોકોની જેમ કોઈ જગ્યાએ કામ કે સ્વીકાર નહીં મળે. દરેક વ્યક્તિ તમને તમારા ભૂતકાળ સાથે જોડશે. આ બધું યુવાન છોકરીઓ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં દાખલ થયા પહેલાં બિલકુલ વિચારતી નથી...” [27]

Rachel Marieની સ્ટોરી એ વાસ્તવિકતાની ઝાંખી આપે છે કે પોર્ન કર્યા બાદ કેવી પરિસ્થિતિ સર્જાતી હોય છે. પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ પણ સંવેદનશીલ મનુષ્યો હોય છે અને નોર્મલ વ્યક્તિની જેમ લોકો તેમની સાથે વર્તે એવું તેઓ ઇચ્છતાં હોય છે, પરંતુ કમનસીબે, તેમણે જે કામ કર્યું છે એ વિશે લોકોનો અભિગમ ઇચ્છવાથી થોડો કંઈ બદલાવાનો છે! એક વખત પોર્ન ફિલ્મ કર્યા બાદ 'પોર્નસ્ટાર'નું લેબલ આજીવન લાગી જતું હોય છે. [28]

તાજેતરમાં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીને અલવિદા કહેનાર લોકપ્રિય પોર્નસ્ટાર મિયા ખલિફાની

સ્થિતિ પણ કફોડી છે. તે ટ્વિટર પર ટ્વિટ કરતાં કહે છે:

> *“People think I’m racking in millions from porn. Completely untrue. I made a TOTAL of around $12,000 in the industry and never saw a penny again after that. Difficulty finding a normal job after quitting porn was... scary.”* [29]

BBC અને બીજા અનેક ઇન્ટરવ્યૂમાં તેણે પણ ઇન્ડસ્ટ્રીમાં થતાં શોષણની વાસ્તવિકતાનો ઉઘાડ પાડ્યો છે. આવા તો બીજા ઘણા ભૂતપૂર્વ પર્ફોર્મર્સ આ પ્રકારના અનુભવમાંથી પસાર થઈ ચૂક્યા છે. કેટલાકનું કોઈ જગ્યાએ ઠેકાણું ન પડે એટલે પાછા પોર્નમાં વધામણાં કરતાં હોય છે. [30]

3.5 ‘ધ ક્વીન ઓફ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી’ – જેન્ના જેમ્સનનો પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં અનુભવ

અત્યાર સુધીમાં જેન્ના જેમ્સન પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની ઘણી સફળ અને પ્રખ્યાત પોર્નસ્ટાર રહી ચૂકી છે. ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સૌથી વધુ કમાણી કરનાર આ ભૂતપૂર્વ પોર્નસ્ટારની વાસ્તવિક જીવનની સ્ટોરી અને પબ્લિક ઇમેજ તેના ગ્લેમરસ જીવન કરતાં ઘણી ફિક્કી છે.

તેનું બાયોગ્રાફી પુસ્તક ‘How to Make Love Like a Porn Star’માં તે વર્ણવે છે કે, તેના બાળપણનો અને શરૂઆતી પુખ્તવયનો સમય એબ્યુઝિવ અને કાળજી વિનાનો વિત્યો હતો. તે બે વર્ષની હતી ત્યારે તેની માતા મૃત્યુ પામી હતી. તેનું શરૂઆતનું જીવન અસ્તવ્યસ્ત હતું. તેના પિતાએ તેને બે વખત તરછોડી મૂકી હતી. તરુણાવસ્થામાં તેના પર ગેંગરેપ અને મારઝૂડ કરી તેને અસહાય હાલતમાં મરવા માટે છોડી મૂકી હતી. તેના પિતાએ તેને 16 વર્ષની ઉંમરે ઘર બહાર કાઢી મૂકી. ત્યાંથી તે તેના બોયફ્રેન્ડની સાથે રહેવા જતી રહી. તેના બોયફ્રેન્ડે તેને સ્ટ્રિપિંગ કરવા પ્રોત્સાહિત કરી. તેણે બારમાં સ્ટ્રિપર તરીકે કામ કરવાનું શરૂ કરી દીધું. ત્યાર પછી તે ડ્રગ્સ ઍડિક્ટ બની ગઈ, અને એક વખત ડ્રગ્સના ઓવરડોઝથી છેક મરવાની નજીક પહોંચી ગઈ હતી.

જેન્ના જેમ્સનનું પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી સાથેનું રિલેશન ખૂબ જટિલ અને અસ્થિર રહ્યું છે. પોર્નસ્ટાર હતી ત્યારે તે કહેતી કે એ તેના કામને એન્જોય કરે છે, જ્યારે તે 2008ના Adult Video News Awards ફંક્શનમાં તે ગુસ્સાભર્યા અવાજમાં પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીના પુરુષો પ્રત્યેનો રોષ ઠાલવતાં કહે છે: ‘I will never, ever ever spread my legs for this industry again. Ever!’

જેન્ના જેમ્સન પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પોર્ન પર્ફોર્મ કરીને દુનિયાની સૌથી વધુ પૈસા કમાનારી પહેલી સ્ત્રી રહી ચૂકી છે. નવાઈની વાત એ લાગે કે, પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની ‘ક્વીન ઓફ પોર્ન’ કહેવાતી આ સ્ત્રીએ જગજાહેર પુરુષો પ્રત્યેનો બળાપો ઠાલવી, ક્યારેય પોર્ન ન કરવાનું ખુલ્લેઆમ ગુસ્સાભર્યા અવાજમાં કેમ કહી દીધું હશે? વેલ, કેટલાક ઇન્ટરવ્યૂમાં તેણે આ વાતનો ખુલાસો કરતાં કહ્યું હતું કે, તે તેના મેલ-કલિગ્સ અને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીથી તંગ આવી ગઈ હતી. તેનું જીવન ભારે પ્રમાણમાં નેગેટિવલી અસરગ્રસ્ત થઈ ગયું હતું.

એક ઇન્ટરવ્યૂમાં ઇન્ટરવ્યૂવર તેને પૂછે છે કે તેના અનુભવે તેને ત્યાંની ઇન્ડસ્ટ્રીના પુરુષો વિશે શું શીખવ્યું. ત્યારે જેન્ના જવાબ આપે છે,

"...શરૂઆતથી જ તમને ત્યાંના પુરુષો પ્રત્યે નફરત/ઘૃણા થવા લાગે. ત્યાંના પુરુષો આલ્કોહોલિક, ડ્રગ ઍડિક્ટ્સ, ગુસ્સાવાળા, ફાવે તેમ સ્ત્રીઓ સાથે વર્તે, નશાકારક દ્રવ્યો પીવડાવી સેક્સ કરવા તૈયાર કરી લે એવા ઠગારા હોય છે. સ્ત્રીને હલકી પાડી તેનું શોષણ કરતાં હોય છે. યુવાન છોકરીઓને તો શરૂઆતમાં કશું જ સમજાતું ન હોય કે આ બધું શું ચાલી રહ્યું છે? પૈસા અને નામના માટે તે ગમે ત્યાં સાઇન કરી દેતી હોય છે. હું પણ એ જર્નીમાંથી પસાર થઈ છું એટલે મને ખબર છે કે મેં જે કર્યું એ માટે કેટલું સહન કરવું પડતું હોય છે!

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સ્ત્રીઓને એક માણસ તરીકે નહીં, પણ 'પ્રોડક્ટ' તરીકે જોતાં હોય છે. કેમેરા સામે શક્ય હોય એવી ઉત્તેજક સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ કરાવી તેમના યુવાન શરીરનો કઈ રીતે ઉપયોગ કરવો એ જ એમના મનમાં ચાલતું હોય છે. નવી યંગ પોર્નસ્ટાર હોય એને વધુ પૈસાની લાલચ આપીને કે બીજી પોર્ન ફિલ્મ અપાવશે એવી ઠગારી આશાઓ બતાવી એમને હાર્ડકોર પોર્નના સીન્સ કરાવવા મનાવી લેતા હોય છે. 17-18 વર્ષની યુવાન છોકરીઓના જનનાંગો પર આક્રમક રીતે સેક્સ પર્ફોર્મ કરતાં પુરુષો સાથે ગેંગબેંગ, થ્રીસમ, ઓર્જી, ડબલ પેનેટ્રેશન જેવા હાર્ડકોર પોર્ન કરાવતા હોય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીનો સામાન્ય મંત્ર છે કે, સ્ત્રીઓ પોર્ન કરીને સશક્ત બને છે. તેમની સેક્સ્યુઆલિટી એન્જોય કરવા હવે તે સ્વતંત્ર બની છે એવું બતાવવા ઇચ્છે છે."

જેન્ના જેમ્સનના જીવનમાં ડોકિયું કરીએ તો સ્પષ્ટ સમજાય છે કે તે પોર્ન કરીને પોતે કેટલું અશક્ત અને પસ્તાવો મહેસૂસ કરે છે. એના પુસ્તકમાં તે તેના પહેલાં ફોટોશૂટનું વર્ણન કરતા લખે છે,

> *"Spreading my legs was the worst. I had no idea it would be so intimidating to sit spread-eagled under bright lights in a room full of clothed people. The photographer keeps shouting 'wider!' Now 'show me pink!' . . . Though I really wanted to please him, I couldn't . . . exposing my insides to strangers was so daunting that, instead of spreading my lips with my fingers, I kept trying to cover them up."*

તે પુસ્તકમાં આગળ કહે છે કે, "શરૂઆતના સ્ટ્રિપિંગ દિવસોમાં પુરુષો શારીરિક મારઝૂડ કે ગમે તેવું અસભ્ય વર્તન કરતાં એ બધું સહન કરવું પડતું. જેમાં કેટલાક તો મારા વાળ ખેંચીને પોલ પર (લોખંડના ઊભા ડંડા પર) માથું ભટકાવતા, સ્તનોની નિપલ્સ છેદાવીને પહેરેલી રિંગ્સ ખેંચતા, નિતંબો અને સ્તનો પર ચૂંટલા ભરતા. મારા ઢીંચણ અને પગની પિંડીઓ તો છોલાયેલાં જ રહેતાં..."

તેની બાયોગ્રાફી પુસ્તકમાં તે એક એવોર્ડ સેરેમની બાદ ઉભરાઇ આવેલી અંત:લાગણીઓને વ્યક્ત કરતાં તે લખે છે,

> *"After the ceremony I was too tired to celebrate. I went back to my room, shut the door, and cried. My life is at a fucking peak," I thought. "There's nowhere to go from here but down..."*

જ્યારે તે Cannes Festivalમાં ગઈ હતી ત્યારે થયેલો અનુભવ પુસ્તકમાં લખતા તે કહે છે,

> "જ્યાં સુધી હું ત્યાં આવેલી સેલિબ્રિટિઝને મળીને નહીં ત્યાં સુધી તો હું સેક્સ ઇન્ડસ્ટ્રીના પડછાયામાં જ જીવતી હતી. હું તો મારી જાતને 'સ્ટાર' માનતી હતી, પણ જ્યારે હું ત્યાં એ લોકોને મળી ત્યારે મને સમજાયું કે હું એમની સામે કશું જ નથી. હું માત્ર સેક્સ માટેની એક પ્રોડક્ટ હતી, રિયલ સેલિબ્રિટી નહીં. સ્ક્રીન પર માત્ર સેક્સ જ માણ્યું હતું; અને સાવ બકવાસ એક્ટિંગ કરી હતી. *Cannes Festival*માં આવેલી સેલિબ્રિટિઝ તેમની એક્ટિંગ, ડિરેક્શન, મ્યુઝિકથી લાખો લોકોને પ્રેરિત કરે છે, એમના હૃદયને સ્પર્શી જાય એવું યાદગાર કામ કરે છે. લોકો માટે એ રિયલ સેલિબ્રિટિઝ પ્રેરણારૂપ આદર્શ બની તેમના જીવનમાં પોઝિટિવ પરિવર્તન લાવવા માટે કારણરૂપ બને છે. મેં *Kleenex sales*માં વધારો કરવા સિવાય બીજું કશું જ કર્યું નથી. પોર્ન સિવાય પણ કંઇક તો એવું સારું હોવું જોઈએ કે જેથી હું મારી જાતને બહેતર બનાવી શકું."

યુવાન સ્ત્રીઓને પોર્નસ્ટાર્સ ન બનવા માટે તે કહે છે,

> "પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં અઢળક પૈસા કમાઈ લીધા પછી પણ તમને સંતોષનો થડકાર દિલમાં નહીં અનુભવાય. ટોચના પોર્નસ્ટાર્સ બની જવા છતાં જીવનમાં વાસ્તવિક ખુશીનો આનંદ ક્યારેય નહિ મળે. અંદર સતત ખાલીપણું મહેસૂસ થશે. તમે એક એવી વ્યક્તિને ખોઈ બેસશો જેને તમે દિલથી ચાહતા હતા. અરીસા સામે ઊભાં હોવ તો પોતાની જાતને તમે સ્વીકારી નહીં શકો. તમારી અંદરની એ વ્યક્તિને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી છીનવી લેશે. પોર્ન કરિયરે તમારા જીવનમાં પ્રસરાવેલું ઝેર પસ્તાવો કરી કરીને પણ ઉલેચી નહીં શકાય."

દરરોજ કેટલીયે યુવાન છોકરીઓ તેમનું થનગનતું યૌવન બીજાના હાથમાં સોંપી, જેન્ના જેમ્સને ખેડેલી સફળતાનાં શિખરની અડધે સુધી પણ પહોંચે એવી આશાઓ આંખે આંજી પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં પ્રવેશતી હોય છે. જેન્ના જેમ્સને હાંસિલ કરેલી સફળતા અને નામના કમાવવી એ યુવાન છોકરીઓનું 'વાઇલ્ડેસ્ટ ડ્રીમ' હોય છે. જ્યારે એ લેવલે પહોંચી ચૂકેલી જેન્ના જેમ્સનને પોતાની સફળતાની કોઈ જ ખુશી કે સંતોષ નથી. પોતાના જીવનનું અધ:પતન થઈ રહ્યું હોય એવું તે અનુભવી રહી હતી. સફળતાની ટોચ પર ચડીને બેઠેલી પોર્નસ્ટારને જો પોતાના કામ પર ગર્વ ન હોય, તો પોર્નસ્ટાર બનવા જઈ રહેલી છોકરીઓ તેમની આંખે સફળતા, નામના અને પૈસાની પટ્ટી બાંધી પસ્તાવાની ખાઈમાં આંધળી દોટ મૂકી રહી છે એવું જેન્ના જેમ્સનના અનુભવ પરથી ચોક્કસ લાગે છે...

3.6 પોર્નોગ્રાફી અને ફેમિનિઝમ

પોર્નોગ્રાફી સ્ત્રીઓ સાથે થતાં ગુનાઓ, હિંસાત્મક કૃત્યો અને નારીજાતિને હલકી કક્ષાની બતાવવામાં વધારો કરે છે. ઇન્ટરનેટ યુગમાં સ્ત્રીઓની આ હીનતા આખા વિશ્વમાં ફેલાય છે, જે પોર્ન જોનારના વિચારમાં, તો ક્યારેક તેના વર્તનમાં ઊતરી આવતી હોય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીની સ્ત્રીઓ અને પોર્નને પ્રોત્સાહન આપતી સ્ત્રીઓ જ એમનું 'નારીત્વ'નું ખંડન કરવામાં પુરુષોને પ્રોત્સાહિત કરે છે; અને એ પ્રોત્સાહનમાંથી આવતું પરિણામ આખરે સ્ત્રીઓને જ ભોગવવું પડતું હોય છે.

મોટા ભાગના પોર્નમાં સ્ત્રીઓને મનુષ્ય કરતાં પણ ઊતરતી જાતિની દેખાડવામાં આવે છે. પોર્નોગ્રાફીમાં સ્ત્રીની ઇજ્જત અને સ્વમાન જેવા માનવ ગુણધર્મોનો હ્રાસ કરી લઈ સ્ત્રીને માત્ર એક 'સેક્સ ઓબ્જેક્ટ' અને વેપારની 'જણસ' તરીકે રજૂ કરવામાં આવે છે. તેમની કિંમત એમના શરીરની આકર્ષકતા ઉપર નક્કી થાય છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીને સ્ત્રીની બુદ્ધિમત્તા, વ્યક્તિત્વ કે લાગણી પ્રત્યે કોઇ પ્રકારની સંવેદના કે સહાનુભૂતિ હોતી જ નથી. ત્યાંના પુરુષો તેમના સેક્સ્યુઅલ આનંદ માટે સ્ત્રીને એક રમત તરીકે ગણતા હોય છે, જેમાં તેઓ કેટલી સ્ત્રીઓ સાથે સેક્સ કરે છે એને 'સ્કોર' તરીકે ગણતા હોય છે.

BDSM જેવા ક્રૂર પોર્ન વિડિયોઝમાં સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીઝ દરમ્યાન સ્ત્રીઓને પટ્ટાથી અને દોરડાથી બાંધી અંગછેદન, શારીરિક મારઝૂડ, સોળ પાડવા, અને જબરદસ્તીથી હેવાનિયતભર્યું સેક્સ થતું હોય છે. ગેંગબેંગમાં એક સ્ત્રી સાથે દસ-બાર પુરુષોનું ટોળું જાનવરોની જેમ સેક્સ માટે તૂટી પડતું હોય છે. ટોર્ચર પોર્નમાં અસહ્ય વેદનાભર્યું દર્દ સ્ત્રીઓ પોતાના જનનાંગો પર વેઠતી હોય છે. શરીરનાં સંવેદનશીલ અંગો અને જનનાંગો પર પીગળેલા મીણનાં ગરમલાહ્ય ટપકાં પાડી રાડ પોકારી ઊઠે એવા પોર્ન વિડિયોઝ ફિલ્માવવામાં આવતા હોય છે. ડ્રગ્સનો ઓવરડોઝ કરાવી તેમની સાથે ગેંગબેંગ સેક્સ કરતાં હોય છે, કેટલીક સ્ત્રીઓ બેભાન થઈ જતી હોય કે મોમાંથી ફીણ નીકળતું હોય તો પણ પુરુષો તેમની હેવાનિયત ગુજારવાનું રોકતા નથી. તમને કદાચ આ બધું અતિશયોક્તિભર્યું લાગશે, પણ પોર્ન સાઇટ્સ પરની ક્રૂર વિકૃત વાસ્તવિકતા ખરેખર ધ્રૂજાવી મૂકે એવી ભયંકર છે; આવા વિડિયોઝના વ્યુઝ પણ મિલિયન્સમાં હોય છે! બીજી કેટલીયે જાતની અવર્ણનીય અને અમાનવીય એક્સ્ટ્રીમ એક્ટિવિટીઝ તેમના પર આચરવામાં આવતી હોય છે, જેને જોઈને રૂંવાડાં ભયથી ખડાં થઈ જાય!

આ પ્રકારના પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝમાં સ્ત્રીઓની ઇજ્જત જ નહીં, બલ્કે સ્ત્રીનું સમૂળગું નારીત્વ મારી નાખીને તેમની સાથે જાનવર કરતાં પણ બદતર વ્યવહાર કરવામાં આવતો હોય છે. તેમના ગળે પટ્ટો અથવા દોરડું બાંધી જાનવરની જેમ ચાર પગે ચલાવતા હોય છે, જે દર્શાવે છે કે સ્ત્રીનું સ્થાન એક મનુષ્ય તરીકે નહીં, પણ જાનવર તરીકે ગણે છે. એમાં કોઈ નવાઈની વાત નથી કે કેમ મોટા ભાગના પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝમાં સ્ત્રીને લાગણીભર્યા અંદાજમાં ચુંબન કરતાં કે રોમેન્ટિક રીતે ક્યારેય દર્શાવાયા નથી!

પોર્નમાં સ્ત્રીઓને અપશબ્દોથી અપમાનિત કરી અને અમાનવીય કુપ્રવૃત્તિઓ આચરીને તેમના 'નારીત્વ'ને ઉતારી પાડવાની આ મેથડ એ કાંઈ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીએ નથી શોધી! આ પ્રકારની પદ્ધતિ ભૂતકાળમાં થઈ ગયેલા ઘણા જુલમ ગુજારનારાઓ અપનાવી ચૂક્યા હતા એ મેથડ તેઓ સ્ત્રીઓ પર વાપરી રહ્યા છે. જાતિવાદ (racism) નાઝીઓએ ઈસ્ટર્ન યુરોપિયનના Jewsને પોતાના દેશ, જર્મનીથી જુદા પાડવા 'Kikes' કહીને એમને હલકા પાડતાં. આફ્રિકન અમેરિકનોને 'Niggers' કહી તેમને હલકી જાતિના હોવાનો અહેસાસ કરાવતા. તેમને મજૂરો અને નોકર તરીકે કામ માટે રાખતા. જુલમ ગુજારનારા તેમને મનુષ્ય તરીકે ગણવાને બદલે તેમનો જાતિવાદ કરી અધમ (ધિક્કારવા યોગ્ય) વ્યક્તિ તરીકેની ઓળખ તેમના માનસમાં ઊંડી ઘૂંટતા, અને તેમના પર હકૂમત કરતાં.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીમાં સ્ત્રીઓને બદનામ કરતાં અસભ્ય નામો જેવાં કે slut, whore, bitch, cunt અને બીજા કેટલાયે અપશબ્દોથી તેમને ધુત્કારી તથા કલંકિત કરી તેમનું નારીત્વ ખરડી નાંખવામાં આવે છે. આ રીતે પોર્ન એ વ્યુઅર્સની નજરમાંથી સ્ત્રી પ્રત્યેની

સહાનુભૂતિ, સંવેદનશીલતા અને માનવતાનો દરજ્જો છીનવી લે છે. એક વખત તેઓ બદનામ થઈ હલકી જાતમાં ખપી જાય, ત્યાર બાદ તેમની પર હિંસાત્મક કૃત્યો આચરવા આસાન બની જતાં હોય છે. પોર્ન વિડિયોઝમાં સ્ત્રીઓ સાથે તુચ્છ વ્યવહાર થતો જોઈને વ્યુઅર્સના માનસમાં અર્ધજાગૃતપણે સ્ત્રીઓ વિશેની હલકી છાપ ઘૂંટાઇ ઘૂંટાઇને ઊંડી ઊતરી જાય, ત્યાર બાદ તેમની માનસિકતા એ વાત સ્વીકારી લે છે અને સ્ત્રીઓના માનવીય હકો ભૂંસાઈ જાય છે. ત્યાર બાદ સ્ત્રીઓ પર થતો અત્યાચાર તેમની દ્રષ્ટિએ સામાન્યમાં ફેરવાઇ જતો હોય છે. સ્ત્રીઓ પ્રત્યે તેઓ અસંવેદનશીલ બનતા જાય છે. –

સ્ત્રીના જનનાંગોમાં (યોનિ અથવા ગુદા માર્ગમાં) એકથી વધુ પુરુષો એકસાથે પેનેટ્રેશન કરતાં હોય એવા હાર્ડકોર પોર્ન એવું દર્શાવે છે કે, સ્ત્રીની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ ફક્ત એક પુરુષથી સંતોષાય એમ નથી. જોકે, પોર્નમાં સ્ત્રીઓ એ પ્રકારના અવાસ્તવિક ક્રૂર સેક્સ સીન્સ અને બળાત્કાર માટે પુરુષોને સહમતી આપતી દર્શાવાતી હોય છે એટલું જ નહીં, પરંતુ તેમને પુરુષો તરફથી મળતા સેક્સ્યુઅલ એબ્યુઝને એન્જોય કરતી હોય એ રીતની બતાવાય છે. આ પ્રકારનું પોર્ન જોઈને (યુવાન) વ્યુઅર્સના અર્ધજાગૃત મનમાં સ્ત્રી વિશેની આ ખોટી માન્યતાનું બીજ રોપાઈ જાય છે કે, આવી પણ સ્ત્રીઓ હોય છે! – આ રીતની મેથડ સાથેના પોર્ન વિડિયોઝ સ્ત્રીઓ પર થતાં અત્યાચારો પરત્વે પોર્ન-વ્યુઅર્સને પસ્તાવાની લાગણીથી મુક્ત થવાની ખાતરી અપાવે છે, કે પોર્નમાં સ્ત્રીઓ પર થતો એબ્યુઝ એ એબ્યુઝ નથી, બલ્કે સ્ત્રીઓ તો એ પ્રકારનું સેક્સ ખરેખર એન્જોય કરે છે..! They are asking for it..!

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી મોટા ભાગના પુરુષો દ્વારા જ ચાલે છે. દિન-પ્રતિદિન પોર્ન કન્ટેન્ટમાં મેલ-ડોમિનેશન વધી રહ્યું છે. સ્ત્રીઓનું દરેક પ્રકારે શોષણ અને અપમાન વધી રહ્યું છે. જ્યારે આજની સો કોલ્ડ 'લિબ્રલ' સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓ પોર્નનો સ્વીકાર કરતી હોય છે, જોતી હોય છે, શેર કરતી હોય છે. પોર્ન જોવું તેઓ બિલકુલ નોર્મલ માનતી હોય છે; અને આ જ સ્ત્રીઓ ફેમિનીઝમનો (નારીવાદનો) ઝંડો લહેરાવે છે. પુરુષોની સમોવડી થવા ઇચ્છે છે.

આ જ સ્ત્રીઓ રાડો નાખીને કહેતી હોય છે કે, સ્ત્રીઓ પર આટલો અત્યાચાર કેમ..? સ્ત્રીઓએ જ કેમ પુરુષોના આધિપત્ય નીચે દબાઈ જવું જોઈએ..? સ્ત્રીઓ કેમ એમની નારીશક્તિને ઢબૂરીને બેઠી છે..? શું સ્ત્રી જાતિ હલકી અને દબાયેલી છે..? – બિલકુલ નહીં. સ્ત્રી અને પુરુષ બંને સરખા હકો અને સ્વતંત્રતા ધરાવે છે. બંને જીવનરૂપી રથનાં બે સરખાં પૈડાં છે.

એક વાત દરેક વ્યક્તિએ ખાસ વિચારવા જેવી છે કે, પોર્નોગ્રાફી અને ફેમિનિઝમ આ બંને ક્યારેય એકસાથે રહી શકે જ નહીં!

જે સ્ત્રીઓ 'સ્ત્રી-સશક્તીકરણ' માટેની રાડો નાંખે છે એ સ્ત્રીઓ જો પોર્નને સમર્થન કરતી હોય એ વાત મને તો – 'તુલસીદાસ ઝાડની જે ડાળ પર બેઠા હતા એ ડાળ જ કુહાડીથી કાપવા બેઠા' – એના જેવી લાગે છે.

કોઈ સ્ત્રી પોતાની જાતને ફેમિનિસ્ટ કહીને પોર્નોગ્રાફીનું બિલકુલ સમર્થન કરી શકે નહીં, કારણકે પોર્નોગ્રાફીમાં સ્ત્રીએ માત્ર સેક્સ માટેની જણસ છે. જોકે, સેક્સ એ બિલકુલ ખરાબ વસ્તુ નથી. પણ એને એવી વ્યક્તિ સાથે શેર કરવી જોઈએ જેની આંખોમાં તમારા પ્રત્યે ઇજ્જત અને માન હોય. તમારી લાગણીઓની કદર કરતી હોય. તમારી પસંદ-નાપસંદને

સ્વીકારી તમારી ઈચ્છાઓને ગણકારતી હોય. જે તમને તમે જેવા છો તેવા સ્વીકારવા તૈયાર હોય. પોર્ન માત્ર પૈસા માટે ચૂકવાતું સેક્સ છે. તેમાં પ્રેમનું તો નામોનિશાન હોતું નથી.

એક પોર્ન ડિરેક્ટરના કહેવા અનુસાર, જેમ કૂતરું કોઈ વસ્તુ પર પેશાબ કરીને એ વસ્તુ પર તેની માલિકી હોય એવું જતાવતું હોય છે, બસ, એવી જ રીતે, પુરુષો સેક્સના અંતે સ્ત્રીના શરીર પર ઇજેક્યુલેટ કરી, એ સ્ત્રી પોતાની માલિકીની જણસ બની ગઈ હોય એવું સાબિત કરે છે. [31]

સાયકોલોજિસ્ટ Ana Bridges અને તેના સહકાર્યકરોએ બેસ્ટ-સેલિંગ હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝનું એક કન્ટેન્ટ એનાલિસિસ કર્યું હતું, [32] જેમાં બતાવ્યું હતું કે, 96%થી પણ વધુ સીન્સમાં મેલ-પર્ફોર્મર્સ સેક્સના અંતે તેમના ફીમેલ-પર્ફોર્મરના ચહેરા અને શરીરના અન્ય ભાગો પર ઇજેક્યુલેટ કરતાં હતા. [33] મોઢા પર ઇજેક્યુલેશન કરવાના સીન્સ સૌથી સામાન્ય હતા, જેની ટકાવારીમાં લગભગ 62% સીન્સ દર્શાવાયા હતા. [34], આ પ્રકારના જુગુપ્સા જન્માવે એવા સીન્સમાં સ્ત્રીઓને અપમાનિત કરી હલકી પાડવામાં આવે છે. પુરુષોના સેક્સ્યુઅલ આનંદ માટેનું એક સાધન (સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ) તરીકે દર્શાવવામાં આવે છે.

પોર્નમાં સ્ત્રીના નારીત્વનું કોઈ જ અસ્તિત્વ નથી. પોર્નોગ્રાફીને સમર્થન કરવું અને ફેમિનીઝમનો ઝંડો લહેરાવો – આ બંને વાતો પરસ્પર વિરોધી છે.

'હું ઓપન માઈન્ડેડ વિચારસરણી ધરાવું છું. હું પોર્ન જોવામાં કશી શરમ કે અપરાધભાવ અનુભવતી નથી. પોર્ન મારી સેક્સ્યુઆલિટી એન્જોય કરવા માટે મને આઝાદી પૂરી પાડે છે. પોર્ન જોવું એ જરાયે ખરાબ નથી. પોર્ન મારી માટે એમ્પાવરિંગ અને લિબ્રેટિંગ છે.' – આ પ્રકારનું સ્ટેટમેન્ટ ઘણી સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓનું હોય છે, એમને મારે એક સવાલ પૂછવો છે – શું મોટા ભાગની પોર્ન ફિલ્મોમાં સ્ત્રીઓનું માન, ઇજ્જત, ઈચ્છા, પસંદગી, લાગણી કે નારીત્વની કદર કે સ્વીકાર થતો હોય એવા સીન્સ ક્યાંય જોયા છે? –

ના...! મોટા બોલ્ડ અક્ષરમાં ના..!! – આ હું નથી કહેતો. ટોપ 50 બેસ્ટ-સેલિંગ પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝના કન્ટેન્ટ એનાલિસિસ પરથી: લગભગ 50% જેટલા સીન્સમાં અપશબ્દો દ્વારા શાબ્દિક એબ્યુઝ એનેલાઈઝ થયો હતો અને 88.2%થી પણ વધુ સીન્સમાં આક્રમક રીતે સ્ત્રી પર અસહ્ય શારીરિક એબ્યુઝ એનેલાઈઝ થયો હતો. સ્ત્રી પર થતો આ પ્રકારનો એબ્યુઝ તે એન્જોય કરતી હોય એ રીતે દર્શાવાયો હતો. [34]

જે જગ્યાએ સ્ત્રીની ઇજ્જત કે નારીત્વ સચવાતું ન હોય ત્યાં સ્ત્રીનું સશક્તીકરણ કેવી રીતે થઈ શકે? પોર્ન સ્ત્રીઓને કેવી રીતે સશક્ત કરી શકે આ વાત જ ગળે ઊતરે તેમ નથી. ફેમિનિસ્ટ રહેવું અને પોર્નોગ્રાફીને પણ સમર્થન કરવું એ ભસવું અને ફાકવું બંને સાથે કરવા જેવી વાત થઈ કહેવાય! કોઈ એક ક્રિયા એક સમયે જ થઇ શકે. ભસો અથવા તો ફાકો!

સ્ત્રી અને પુરુષ વચ્ચે ઇક્વાલિટી સચવાય તો જ ફેમિનિઝમની પાંખો ખૂલે!

ખરેખર તો સ્ત્રી સશક્તીકરણની જરૂર જ નથી. જરૂર છે પુરુષોની વૈચારિક માન્યતાઓને બદલવાની. સશક્તીકરણની જરૂર તેને હોય જે અશક્ત હોય. શું આજની સ્ત્રીઓ અશક્ત છે? ના. બિલકુલ નહીં. પુરુષ જે કરવા શક્તિમાન છે એ બધું જ સ્ત્રી કરી શકે છે – કદાચ પુરુષ કરતાં પણ વધુ.

પીંજરામાં કેદ પંખીને ઊડતાં આવડતું નથી એવું તો નથી જ. વર્ષોથી અંદર પુરાયેલું રહીને કદાચ ઊડવાનું ભૂલી ગયું હોય એવું બને; પણ એને ઊડતાં તો આવડે જ છે! જરૂર છે માત્ર પુરુષની રૂઢિચુસ્ત માન્યતારૂપી પીંજરાનો દરવાજો ખોલવાની! એક વખત એ દરવાજો ખૂલ્યો, અને રૂઢિચુસ્ત બંધનોમાંથી પંખી મુક્ત થયું, પછી તો ઊડવા માટે આખું આભ તેનું જ છે! ઠેકડો મારી બહાર નીકળશે ત્યારે કોઈના હાથમાં પકડાઈ જવાના ડર સાથે ભીતરમાં ફફડાટ પણ હશે. પાંખો ખોલી ઊડશે ત્યારે જરાક ઊંચું ઊડી, ગડથોલું ખાઈ નીચે પણ ખાબકી પડશે. સતત પ્રયત્નો તેની પાંખોમાં બળ પૂરશે, અને આખરે એ તેની મજબૂત પાંખોમાં આત્મવિશ્વાસ ભરી ખુલ્લા ગગનમાં ઉડાન ભરી મુક્તપણે વિહરતું થઈ જશે...

સ્ત્રી કમજોર નથી. સ્ત્રી સ્વતંત્ર, પગભર અને ઇજ્જતદાર બને એનાથી કેટલાક અહંકારી પુરુષોનો અહંમ ઘવાઈ જતો હોય છે. સ્ત્રી થઈને પુરુષ સમોવડી થવા મથે છે આ વાતનું એમને ભારે પડી જતું હોય છે. એટલે જ વર્ષોથી પુરુષપ્રધાન સમાજ સ્ત્રીઓને બાળકો મોટાં કરવાં અને ઘરનું કામકાજ કરવું એટલી જ મર્યાદાના કુંડાળામાં પૂરી રાખી છે. પુરુષોની સ્ત્રી પ્રત્યેની રૂઢિચુસ્ત માન્યતાનું મૂળ જ સ્ત્રીઓને દબાયેલી રાખે છે. જ્યારે એ માન્યતાના મૂળ જડમૂળમાંથી ઊખડશે ત્યારે જ ઇક્વાલિટી આવશે. પછી સ્ત્રીઓએ 'સ્ત્રી સશક્તીકરણ' માટે હક માંગવો નહીં પડે. આપોઆપ મળી જશે. ઝાડના પાંદડે પાંદડે પાણી છાંટવા કરતાં સીધું મૂળમાં જ પાણી રેડવું સારું; પાંદડે તો આપોઆપ પહોંચી જશે.

*****

"We like to think that we are in a new era of equality and freedom (especially in the west), when the truth is the opposite."

પ્રકરણ – 4

નવી જનરેશન, સોશિયલ મીડિયા અને મિરર ન્યુરોન

"Today we know that 5% of the internet is pornography. But that's because teenage boys. Just wait 'til the grandmas and grandpas log on to the internet. Then 50% of the internet will be pornography. [His predictions of how the world would be in 2030]"

– Dr. Michio Kaku (American theoretical physicist, professor, futurist & author)

4.1 શું પોર્ન સેક્સ એજ્યુકેશન માટે એક મધ્યમ બની શકે?

બાળક જ્યારે 13-14 વર્ષની વયે તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશે ત્યારે તેના શરીરમાં હોર્મોનલ બદલાવ શરૂ થતાં હોય છે, જેના લીધે કુદરતી રીતે તેમનામાં વિજાતીય આકર્ષણ જન્મે છે અને તેમનાં જનનાંગોમાં વૃદ્ધિ થવા લાગે છે. એ વયે સેક્સ વિશેની માહિતીથી બિલકુલ અજાણ હોવા છતાં કુદરતી રીતે તેમના મનમાં સેક્સ વિશેના ફણગા ફૂટવા લાગે છે. આજના યુગમાં તેઓ ઇન્ટરનેટ પર પોર્ન જોઈને જાણી લેતાં હોય છે કે સેક્સ કેવી રીતે થતું હોય છે.

The National Union of Students (NUS)ના અભ્યાસમાં ગ્રેડ સ્કૂલના અને યુનિવર્સિટીના 2,500થી વધુ વિદ્યાર્થીઓનું સર્વેક્ષણ કરવામાં આવ્યું હતું. તેમણે શોધ્યું કે, 60% બાળકો સેક્સ વિશે વધુ માહિતી મેળવવા પોર્ન જુએ છે. એમાંથી 75% વિદ્યાર્થીઓએ કબૂલ્યું હતું કે પોર્ન અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ પેદા કરે છે. [1]

કેટલાંક પેરેન્ટ્સ એમ કહેતાં હોય કે, 'અમારો લાલો તો બહુ હોશિયાર છે. સેક્સ એજ્યુકેશન તો એ એની મેળે ઇન્ટરનેટ પરથી શીખી લે એવો છે..!' – આવી ભ્રમણામાંથી હોવ તો શક્ય બને એટલાં વહેલાં બહાર આવી જજો, કારણ કે આજના સમયમાં સોફ્ટકોર પોર્ને હાર્ડકોર પોર્નની વ્યાખ્યા પચાવી પાડી છે. સોફ્ટકોર પોર્નનો જમાનો ગયો હવે!

તમારું બાળક સ્માર્ટફોન કે કમ્પ્યૂટરમાં ફક્ત 'Porn' કે 'Sex' આ બંનેમાંથી કોઈ પણ એક શબ્દ ટાઈપ કરીને ગૂગલ સર્ચ કરશે, ત્યારે જે વેબસાઇટ્સની લિંક્સ આવશે એ તેની સામે હાર્ડકોર પોર્ન વિડિયોઝનું મટીરિયલ પાથરી મૂકશે. જો તે પોર્ન સાઇટ્સની લિંક્સને બદલે 'Porn' કે 'Sex' એટલે શું એને ચિત્રની ભાષામાં જાણવું હશે, તો એ તરત જ ગૂગલ-ઇમેજ પર ટેરવું મૂકશે... 'Porn' કે 'Sex' સર્ચની ગૂગલ-ઈમેજમાં હાર્ડકોર પોર્ન ઈમેજીસ અને gif લોડ થવા લાગશે. જેમાં મલ્ટિપલ એનલ-વેજિનલ પેનેટ્રેશન, થ્રીસમ, બ્લોજોબ, ઇજેક્યુલેશન, ઇન્સેસ્ટ સેક્સ, ટીન, શિમેલ, ગે-પોર્ન, ફોર્સ્ડ સેક્સ, બ્લેક-પોર્ન જેવી અનેક વિચલિત કરી મૂકતી હાર્ડકોર પોર્ન કેટેગરીનો મેળો તેની સ્ક્રીન પર ઉભરાવા લાગશે. –

એ ઉંમરે તેણે ક્યારેય જોયું કે વિચાર્યું પણ ન હોય એવું જોવાની જિજ્ઞાસા અને ઉત્સાહ સાપની જેમ ફૂંફાડો મારી બેઠી થઈ જશે. તેને ઉત્તેજિત કરતી કોઈ પણ ઇમેજ પર તે

ટેરવું મૂકશે એ લિન્ક તેને હાર્ડકોર પોર્ન વિડિયોઝની વેબસાઇટ્સમાં ખેંચી જશે. મોટા ભાગની દરેક પોર્ન સાઇટ્સની સાઈડમાં શિશ્નની લંબાઇ વધારવાના અને બીજા ડિસ્ટરબિંગ પોર્ન એડવર્ટાઇઝના gif સતત ફ્લેશ થયે જતાં જોઈને તેનું બ્રેઇન સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતી લાગણીઓથી ઊભરાઇ (overwhelmed થઈ) જશે. બિલકુલ સ્પષ્ટ સેક્સ બતાવતા પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને કેટલાંક બાળકો એ જોવા-જાણવા સંમોહિત થઈ જતાં હોય છે, તો કેટલાંક ભારે મૂંઝવણમાં મુકાઇ જતાં હોય છે. –

ફક્ત ‘Porn’ કે ‘Sex’ શબ્દનું ગૂગલ સર્ચ તેને પોર્ન જોવાની જાળમાં ફસાવા માટે ભારે લોભામણી જાળ સર્જી શકે છે. આ સમયે તેનું બ્રેઇન એટલું ઉત્તેજિત અવસ્થામાં હશે કે તેનો પોર્ન જોવાનો એ પહેલો અનુભવ તે જીવનમાં ક્યારેય નહીં ભૂલે—ટેટૂની જેમ એ દ્રશ્યો તેના માનસપટ પર છપાઈ જશે. એ જ્યારે બીજી વખત મોબાઇલ કે કમ્પ્યૂટરનો ઉપયોગ કરશે ત્યારે તેને તરત જ ગઈ વખતે જોયેલા પોર્ન ફોટોઝ તેનાં મન:ચક્ષુ સમક્ષ તરોતાજા થઇ જશે. સાથેસાથે તેના શરીરમાં થતી ઉત્તેજનાની ચટપટી તેને ફરીથી એ પોર્ન ફોટોઝ પર નજર નાંખી લેવા તેનાં મનને લલચાવી મૂકશે. જો તેના મનમાં ઊઠેલી પોર્ન જોવાની ઈચ્છાને તે અનુસરશે, તો એના પછી તેની પોર્ન જોવાની જર્ની શરૂ. સેક્સ એજ્યુકેશનનો સૌથી પહેલો પાઠ તે હાર્ડકોર પોર્ન જોઈને જ શીખશે.

ઇન્ટરનેટ પોર્નમાં આ પ્રકારનું મોટું પરિવર્તન થવા પાછળનું મુખ્ય કારણ છે આજના પોર્ન-વ્યુઅર્સની પોર્ન જોવાની પસંદગી! હાર્ડકોર, ફેટિસ, અને એક્સ્ટ્રીમ પોર્નોગ્રાફી જોવાની ડિમાન્ડ દરરોજ વધી રહી છે, અને પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી વ્યુઅર્સની ડિમાન્ડ બરાબર સમજીને એ મુજબનો સપ્લાય પણ કરી રહી છે. આ કારણે ઘણી સાઇટ્સ પર સૌથી વધુ જોવાયેલા અને લોકપ્રિય પોર્ન વિડિયોઝ પણ ટોચમાં લોડ થતાં હોય છે. બાળકો સાઇટ ખોલે ત્યારે તરત જ હાર્ડકોર પોર્ન જ તેમની સામે ધસી આવશે. પેરેન્ટ્સે એવા ભ્રમમાં ન રહેવું કે, પોર્ન સાઇટ્સ પર અમારો લાલો તો લવી-ડવીવાળા વિડિયો શોધીને જ શીખશે.

પોર્ન સાઇટ્સના હોમ પેજ પર સેક્સ એજ્યુકેશનના વિડિયોઝ નહીં આવે! પણ એવા વિડિયોઝ આવશે જે સ્ત્રી અને સેક્સ વિશેની તદ્દન ખરાબ પરિભાષા તેના મનમાં છાપશે. એક્સ્ટ્રીમ અને ડિસ્ટરબિંગ પોર્નમાં થતું સેક્સ જોઈને તેના મનમાં ‘મર્દ’ બનવા માટે કેવી રીતનું સેક્સ કરવું એની સ્ટાન્ડર્ડ ડેફિનેશન ઘડાવા લાગશે. તેના મનમાં એ વિચારો મૂળ નાંખવા લાગતા હોય છે કે: ‘હું મોટો થઈશ ત્યારે મારે આવી જ રીતે મારી પત્ની સાથે સેક્સ કરવું પડશે!’. પોર્ન જોતી કેટલીક છોકરીઓ પણ એ રીતના સેક્સ મુજબ સેક્સ-ડોલ બનવા માનસિક રીતે તૈયાર થઈ જતી હોય છે, કારણ કે સેક્સ એજ્યુકેશનની (સેક્સ કેવી રીતે કરાય અને લોકો કેવાં પ્રકારે કરતાં હોય છે એ વિશેની) સૌથી પહેલી રજૂઆત તેઓ પોર્ન જોઈને જ શીખી ચૂક્યાં હોય છે, અને એ પ્રકારના પોર્ન-સેક્સને તેઓ ‘નોર્મલ’ સમજી લેતાં હોય છે.

કૉલેજ વિદ્યાર્થી Zane તેના બચપણનો પોર્ન સાથેનો અનુભવ શેર કરતાં કહે છે,

> “હાઇસ્કૂલના પ્રારંભના દિવસોમાં હું અને મારા મિત્રોએ કમ્પ્યૂટર પર યુવાન છોકરીઓના નગ્ન ફોટોઝ જોવાની વેબસાઇટ્સ શોધી કાઢી હતી. એ સમયે અમારા માટે તો જાણે કોઈ છૂપો ખજાનો મળી ગયો હોય એટલા ઉત્સાહની વાત હતી. હું સ્કૂલ હોમવર્કનું બહાનું પેરેન્ટ્સને કહી મિત્રોના ઘરે ભાગી જતો. હું અને બીજા ત્રણ-ચાર સ્કૂલ મિત્રો એના ઘરે ભેગા થઈ સાથે પોર્ન જોતાં. પોર્નમાં બતાવાતા સેક્સ મુજબ હું પણ મારી ભાવિ પત્ની સાથે એવી જ

રીતે સેક્સ કરીશ એવા ખ્યાલો મનમાં બાંધતો. હોમવર્ક કરવાને બદલે અમે કલાકો સુધી પોર્ન જોતાં – અને સ્કૂલમાં પણ પોર્ન વિશેની જ વાતો કરતાં. પોર્ન જોયા પછી મારું ધ્યાન ભણવામાં ખૂબ વિચલિત થઈ ગયેલું.” [2]

The National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC)એ બાળકો અને પોર્ન વિશે એક સર્વે કર્યો હતો, 11-16 વર્ષની ઉંમરનાં 1000થી વધુ બાળકોમાંથી અડધાં બાળકો ઓનલાઈન પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થયેલાં હતાં, જેમાં 94% બાળકો તો 14 વર્ષની ઉંમરે પોર્ન જોઈ ચૂક્યાં હતાં. બાળકો પર ઓનલાઈન પોર્નની કેવી અસર પડે છે એના વિશે અભ્યાસ કરવા આ સંસ્થાએ આ સર્વેને આગળ વધારવા Middlesex University સાથે સંપર્ક કર્યો. [3]

પોર્ન જોઈને યુવાન છોકરાઓ શું શીખે છે એનો જવાબ બિલકુલ દેખીતો મળ્યો હતો. 13-14 વર્ષની ઉંમરના 39% છોકરાઓએ કબૂલ કરતાં કહ્યું કે, પોર્ન જોઈને પોતે પણ સેક્સ દરમ્યાન મેલ-પોર્નસ્ટાર્સની જેમ જ વર્તન કરવાની ઈચ્છા ધરાવતા હતા. 11-12 વર્ષના 21% છોકરાઓ એ પોર્ન ફિલ્મમાં બતાવેલા સીન્સ ફરીથી જોવા ઇચ્છતા હતા. કેમ? કારણ કે 4માંથી 3 છોકરાઓએ કબૂલ કર્યું કે, સેક્સ કરવા માટે સામેના જીવનસાથીની સેક્સ માટેની સંમતિ હોવી જોઈએ કે નહીં એ સમજવું તેમના માટે મૂંઝવણ પેદા કરતું હતું.

NSPCCનો આશ્ચર્યજનક સર્વે કહે છે કે, 53% છોકરાઓ સ્પષ્ટપણે માને છે કે પોર્નમાં દર્શાવાતું સેક્સ બિલકુલ વાસ્તવિક હોય છે. એમની માનસિકતામાં એ વિચારધારાના મૂળિયાં નંખાઈ ગયા હોય છે કે પોર્ન એ સેક્સ અને સેક્સ્યુઆલિટીની વાસ્તવિક રજૂઆત કરે છે. 39% છોકરીઓ પણ પોર્ન વિશે બિલકુલ એવું જ માને છે. ઘણી છોકરીઓ પર સર્વે કરતાં તેમણે કહ્યું કે, છોકરીઓને ચિંતા થાય છે કે પોર્ન જોતા છોકરાઓ છોકરીઓને કેવી રીતે જોશે. એમનું વર્તન પોર્નમાં દર્શાવ્યું એવું જ સેક્સ અને સંબંધોમાં વર્તાતું થશે તો..!?

આ સર્વે University of Melbourne અને NSPCCમાં થયેલો, જે બતાવે છે કે પોર્ન આજનાં બાળકોના નેગેટિવ વર્તનમાં સૌથી મોટી ભૂમિકા ભજવી શકે છે. પોર્ન એમના સેક્સ તરફના દ્રષ્ટિકોણમાં, એમની કુદરતી સેક્સ્યુઆલિટીમાં અને વિચાર-વર્તન-વ્યવહારની દિશા ફેરવી નાખે છે. સેક્સ શું છે? સેક્સ્યુઆલિટી એટલે શું? સ્ત્રીઓ સાથે કેવું વર્તન કરવું? એની આખી પરિભાષા જડમૂળમાંથી બદલી નાખે છે.

એ ઉંમરમાં કોઈ છોકરો અથવા છોકરી સેક્સ્યુઅલી સ્ટ્રેટ (હેટ્રોસેક્સ્યુઅલ) હોય, પણ જો છોકરાઓ ગે-પોર્ન અને છોકરીઓ લેસ્બિયન-પોર્ન જોવા તરફ વળે, તો તેમનું કુદરતી સેક્સ્યુઅલ ઓરિએન્ટેશન (અભિગમ) બદલાઈ શકે છે. તે પોતે પોતાની જાતિ સાથે આકર્ષણ અનુભવતો થઈ શકે છે. બાળકોમાં આ બદલાવ ખૂબ ઝડપી આવી શકે છે, કારણ કે તેમનું બ્રેઇન પુખ્ત (અડલ્ટ) બ્રેઇન કરતાં ચાર ગણું વધુ સંવેદનશીલ હોય છે. પોર્ન તેમના અપરિપક્વ બ્રેઇનને જે બતાવે છે એ જોઈને નવી જનરેશનની સેક્સ-અપીલ અને સેક્સની પરિભાષા ખતરામાં મુકાય છે.

પોર્ન દુનિયાનું સૌથી મોટું ભ્રામક સેક્સ એજ્યુકેશન માધ્યમ છે. બાળકો જ્યારે તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશે ત્યારે તેમને સાચાં સેક્સ એજ્યુકેશનની માહિતી પુસ્તકો દ્વારા કે વાતચીત કરીને આપવી ખાસ જરૂરી છે. આજના પોર્નિફાઇડ કલ્ચરમાં બાળકોથી પોર્ન ક્યારેય છૂપું નહીં રહે. એ ગમે ત્યાંથી શોધીને જોઈ લેશે. પોર્ન બાળકોના માનસિક અને શારીરિક

વિકાસમાં તથા તેમના શિક્ષણ અને ભવિષ્ય પર કેવી નેગેટિવ અસર પાડી શકે છે એ વિશે તેમને જાગૃત કરવાં જોઈએ.

બાળકોને યોગ્ય સમયે આપેલી સાચી માહિતીથી તેમના મનમાં પોર્ન અને સેક્સ વિશે કોઈ ગેરસમજ પેદા થતી નથી અને તેઓ ગેરમાર્ગે જવા પ્રેરાતાં નથી. સાચાં સેક્સ એજ્યુકેશન વિના તેઓ પોર્ન-સેક્સને સાચાં સેક્સ-સંબંધની પરિભાષા સમજી બેસશે અને પોર્ન તેમના મનમાં ખોટી માન્યતાઓનું પ્રોગ્રામિંગ કરી દેશે. આજની અને ભવિષ્યની યુવા જનરેશનને પોર્નોગ્રાફીની નહીં, બલ્કે સાચાં સેક્સ એજ્યુકેશનની ખાસ જરૂર છે. એ તેમના ભાવિ સંબંધને સ્વસ્થ, ગાઢ અને ખુશહાલ બનાવવા ઘણું લાભપ્રદ બની શકે છે.

4.2 નાની ઉંમરમાં બાળકો કેવી રીતે પોર્નોગ્રાફી સાથે એક્સપોઝ થતાં હોય છે**?**

"Nowadays you don't need to look for porn; porn itself is looking for you."

આજના ડિજિટલ યુગમાં સ્માર્ટફોન અને ટેબલેટ્સ બાળકોનું મનપસંદગીદાર રમકડું બની ગયું છે. તેમને 'Porn' કે 'Sex' શબ્દ મિત્રો પાસેથી અથવા તો ન્યૂઝપેપરમાં ઘણી વાર વાંચવા-સાંભળવા મળતો હોય છે. તેમનું નિર્દોષ મન 'Porn' કે 'Sex' એટલું શું? એ કદાચ જાણતું ન હોય, પણ જો સ્માર્ટફોન પર સર્ચ કરવામાં માહિર હોય તો..? એમનું જિજ્ઞાસુ મન ગૂગલ સર્ચ બારમાં 'Porn' કે 'Sex' શબ્દ લખી તરત જ સર્ચ કરશે કે એનો અર્થ શું થાય. એક વખત સર્ચ કર્યું, પછી તો પોર્ન સાઇટ્સની લિંક્સ ટાંપીને જ બેઠી હશે એક નવા શિકારને જાળમાં ફસાવવા.

કેટલાંક બાળકો ઇન્ટરનેટ કનેક્શન ધરાવતી ડિવાઇસમાં ઓનલાઈન ગેમ્સ રમતાં, પોપ-અપ્સ દ્વારા, કે પેરેન્ટ્સનાં પોર્ન મૅગેઝિન કલેક્શનના મટીરિયલ દ્વારા પણ પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે. આજના સમયમાં પોર્નોગ્રાફી બધે જ ફેલાયેલી છે. બાળકોનું પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થવું એ રોકી ન શકાય એવું બની ગયું છે.

કેટલાંક બાળકો ખરાબ મિત્રોની સંગતમાં રહીને પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે. જોકે, એ ઉંમરે પોર્ન જોવું સારું કે ખરાબ એનો નિર્ણય ઘણા બાળકો કરી શકતાં નથી. કેટલાંકને તેમના મિત્રો સાથેની મિત્રતામાં જોડાઈ રહેવા પોર્ન જોવું પડતું હોય છે, અને જો તે ન જોડાય, તો બીજા મિત્રો તેને અનિચ્છાએ પણ પોર્ન જોવા દબાણ કરતા હોય છે, બ્લેકમેઇલ કરતા હોય છે. બધાં તેની સાથે મિત્રતા તોડી નાંખશે એવો ડર બતાવતા હોય છે. નામ પાડીને પણ ખીજવતા હોય છે. આખરે તે અનિચ્છાએ પણ મિત્રોનાં રંગમાં રંગાઈ જતો હોય છે, અને પોર્નને ગમાડવા મજબૂર બની જાય છે. બાળકનું મિત્રવર્તુળ કેવું છે એનું પણ પેરેન્ટ્સે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ નહિતર બાળક ખોટા માર્ગે વળી શકે છે.

મારા એક લેખક મિત્ર હર્ષદે તેના બાળપણમાં તે પોર્ન સાથે કેવી રીતે એક્સપોઝ થયો હતો એ અનુભવ મારી સાથે શેર કરલો એ અહીં મૂકું છું,

"ત્યારે હું માત્ર *9* વર્ષનો હતો. અમારી પાડોશમાં રહેતા એક છોકરા સાથે મારે મિત્રતા બંધાઈ ગયેલી. એ મારાથી *4* વર્ષ મોટો હતો. અમે બંને સાથે જ રમતા અને ભણતા. ત્યારે મને ખબર નહોતી કે તેની સંગતમાં રહીને કેટલીક ખરાબ આદતો પણ મારામાં ઊતરશે.

એક દિવસ હું એના ઘરે રમવા ગયો. એના ઘરે કોઈ નહોતું. એણે મને એના રૂમમાં બોલાવીને મેગેઝિન જેવી એક ચોપડી આપી, અને કહ્યું 'આ ચોપડી ખોલીને ફોટા જો...'. મેં એ ચોપડીમાં પહેલી વાર સંપૂર્ણ નગ્ન સ્ત્રીઓના ફોટોઝ દેખ્યાં. એમાં પુરુષ અને સ્ત્રીના સેક્સ કરતા સ્પષ્ટ ફોટોઝ હતા. મારા બાળમન માટે આ બધું બિલકુલ નવું અને વિચિત્ર પ્રકારનું હતું. એ છોકરો તો એવા ફોટોઝ દરરોજ બિન્દાસ થઈને જોતો. ત્યાર બાદ તેણે મારા હાથમાંથી ચોપડી લઈને જે કૃત્ય કર્યું એ જોઈને મારા કોરા બાળમાનસ પર ખૂબ ખરાબ છાપ છોડી ગયું.

તે તેનું પેન્ટ ઉતારી મારી સામે હસ્તમૈથુન કરવા લાગ્યો. ત્યારે મને જરાયે ખબર નહોતી પડતી કે તે આવું કેમ કરી રહ્યો છે? હસ્તમૈથુન કરતાં તેણે મને પણ એના જેવું જ કરવાનું કહ્યું. હું ડરી ગયો હતો! કંઈ કર્યા વિના હું તરત જ ભાગીને ઘરે જતો રહ્યો.

થોડાક દિવસો બાદ હું ફરી એના ઘરે રમવા ગયો. અને એણે ફરીથી એવું જ કૃત્ય મારી સામે આચર્યું. એણે મને દબાણ કરીને હસ્તમૈથુન કરવાનું કહ્યું ત્યારે મેં પહેલીવાર હસ્તમૈથુન કર્યું. એ દિવસે મારા કોરા માનસ પર કંઈક અનૈતિક કર્યાની યાદદાસ્ત હંમેશ માટે છપાઈ ગઈ. એવું કરવા માટે મારી ઉંમર યોગ્ય હતી કે નહિ એ વિશે હું અજાણ હતો.

ત્યાર બાદ એક દિવસ તેના ઘરે કોઈ નહોતું ત્યારે એણે ત્રણ-ચાર મિત્રો સાથે મને પણ એના રૂમમાં બોલાવ્યો. તેના મિત્રોમાંથી એકના હાથમાં અશ્લીલ ફોટોઝવાળી ગોળ *DVDs* હતી. રૂમ બંધ કરી તેમણે *TV*માં એક *DVD* ચાલુ કરી. મને હતું કે કોઈ મુવી જોવા મને બોલાવ્યો હશે, પણ મેં જે સ્ક્રીન પર જોયું એ જોઈને હું આશ્ચર્યમૂઢ થઈ ગયો! મારું મન વિચારમાં પડી ગયું કે, 'આવી ફિલ્મો પણ હોય!' – એ જાણીને હું મારી આંખો પર વિશ્વાસ નહોતો કરી શક્યો. એ છોકરાએ પોર્ન જોતાં-જોતાં બધાની સામે હસ્તમૈથુન પણ કર્યું.

આ રીતે હું પહેલી વાર *9* વર્ષની ઉંમરમાં પોર્ન અને સેક્સ સાથે પરિચિત થયો. ત્યારે હું એ નહોતો જાણતો હતો કે હું જે જોઈ રહ્યો છું એ યોગ્ય છે કે અયોગ્ય, પણ એક વાત જરૂર કહીશ કે, મિત્રની સંગત આપણા સ્વભાવને આકાર આપે છે."

હર્ષદની જેમ આ રીતે ઘણાં બાળકો તેમનાં પેરેન્ટ્સની જાણ બહાર ખરાબ મિત્રોની સંગતમાં રહીને પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે અને ક્યારેક સેક્સ્યુઅલ એબ્યુઝનો શિકાર પણ બની જતાં હોય છે.

ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી સર્વત્ર ફેલાયેલી છે અને આસાનીથી મળી રહે છે આ વાતનો ખ્યાલ મોટા ભાગનાં પેરેન્ટ્સને હોય છે, છતાં તેઓ વિશ્વાસપૂર્ણ સ્વરે કહેતા હોય છે કે, "અમારાં બાળકો તો ખૂબ સમજદાર અને સંસ્કારી છે. તેઓ ક્યારેય પોર્નની માયાજાળમાં ફસાય જ નહીં, સાહેબ. એમને એવું બધું જોતાં પહેલાં એમના સંસ્કાર આડા આવે!" આવા ભ્રમમાં ઘણાં પેરેન્ટ્સ રહેતાં હોય છે અને તેમનાં બાળકો ખાનગીમાં કે મિત્રોનાં ઘરે પોર્ન જોઈ લેતાં હોય છે. ધનુષના બાણ જેવાં સાવ સીધાં અને શાંત બાળકો પણ પોર્નની જાળમાં ફસાઈ

જતાં હોય છે. એના મુખ્ય બે કારણો છે:

1. બાળકો કુદરતી રીતે જિજ્ઞાસાવૃત્તિ ધરાવતાં હોય છે.

બાળપણમાં જિજ્ઞાસાવૃત્તિ બાળકને નવું નવું શીખવા અને જાણવા ઘણો મહત્વનો ભાગ ભજવે છે. પેરેન્ટ્સ જાણતાં હશે કે જિજ્ઞાસુ બાળક કોઈ નવી વસ્તુને સ્પર્શવા, સૂંઘવા, જોવા, અને સાંભળવા ઉત્સુક હોય છે. મનુષ્યનું બ્રેઇન કોઈ પણ પ્રકારની નવી નોવેલ્ટી અને તીવ્ર ઈચ્છા (craving) માટે હાર્ડ-વાયર્ડ થયેલું હોય છે. કેટલાંક બાળકોને કુદરતી રીતે છોકરા-છોકરીઓના શરીરમાં કેવો ફરક હોય એ જાણવા-જોવાની ઈચ્છાના અંકુર મનમાં ફૂટતા હોય છે.

સ્કૂલમાં ટોઇલેટ જતી વખતે કેટલાંક બાળકો ચોરીછૂપી રીતે એમના મિત્રોનાં જનનાંગો જોવા નજર કરી લેતા હોય છે. રમકડાંની ઢીંગલીના કપડાં ઉતારીને પણ જોઈ લેતા હોય કે છોકરીનું શરીર કપડાંની અંદર કેવું હોય? કેટલાક બાળકોને એવું જોવા-જાણવામાં શરમ આવતી હોય છે અથવા તો અપરાધભાવની લાગણી અનુભવતા હોય છે. બીજા છોકરા કે છોકરીના પ્રાઈવેટ પાર્ટસ જોવાની ઈચ્છા કે જિજ્ઞાસા થવી એ બાળકો માટે પણ બિલકુલ નોર્મલ હોય છે.

2. દરેક વયના મનુષ્યો સહિત બાળકો પણ બાયોલોજિકલી સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ મટીરિયલ તરફ આકર્ષાવા ડિઝાઇન થયેલા હોય છે.

જ્યારે બાળકો સેક્સ્યુઅલ મટીરિયલ કે મીડિયા તરફ એક્સપોઝ થાય છે ત્યારે તેઓ કુદરતી રીતે ઉત્સુક અને ઉત્તેજિત પણ થતાં હોય છે. મનુષ્ય હોવાના નાતે આ પ્રકારનું આકર્ષણ અને જિજ્ઞાસા થવી એ બતાવે છે કે તેમનું શરીર અને બ્રેઇન બિલકુલ નોર્મલ કામ કરે છે.

પોર્નોગ્રાફી 10-11 વર્ષનાં બાળકોના અપરિપક્વ બ્રેઇનને વધુ ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે, અને તેમના અત્યંત સંવેદનશીલ બ્રેઇનના વિકાસ પર ખૂબ ખરાબ અસર પાડી શકે છે. જીવનના અનુભવ વિશેનો પૂરતો ખ્યાલ ન હોય, સેક્સ વિશેની સાચી સમજણ ન હોય અને બ્રેઇનનો પૂરેપૂરો વિકાસ ન થયો હોય એવી કાચી વયમાં પોર્નોગ્રાફી જોઈને જે તીવ્ર સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓનો અનુભવ થાય એને સમજવી તેના માટે મોટી મૂંઝવણ બની જાય છે. કેટલાંક બાળકો એ ઉંમરથી જ પોર્નોગ્રાફી તરફ વળી જતાં હોય છે. શરૂઆતમાં બાળકને પોર્ન કદાચ ન પણ ગમે, પણ મિત્રોની સંગતમાં રહીને ધીરે ધીરે પોર્ન તરફ આકર્ષણ અનુભવવા લાગશે. પોર્નમાં બતાવાતા સેક્સને જોઈને તેનું શરીર ઉત્તેજિત થવા લાગશે.

સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓ સામાન્ય રીતે તરુણાવસ્થા દરમ્યાન જાગૃત થતી હોય છે, પણ પોર્નોગ્રાફી નાનાં બાળકોમાં અકાળે સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓ જાગૃત કરી શકે છે. નાની વયથી પોર્ન જોવાનું શરૂ કરતાં બાળકો અને તરુણોનું બ્રેઇન ડોપામાઇન રિલીઝ કરવા વધુ પડતું સંવેદનશીલ હોય છે. તેમના બ્રેઇનના 'રિવૉર્ડ સેન્ટર'નો રિસ્પોન્સ અડલ્ટ્સના બ્રેઇનની તુલનામાં બેથી ચાર ઘણો વધુ શક્તિશાળી હોય છે, જેનો અર્થ, બાળકો અને તરુણોનું બ્રેઇન કુદરતી રિવૉર્ડ કરતાં પણ વધુ પ્રમાણમાં ડોપામાઇન રિલીઝ કરતું હોય છે. અને તેમનું બ્રેઇન વધુ માત્રામાં DeltaFosB પણ પેદા કરતું હોય છે—આ કારણે તેમનું બ્રેઇન ખૂબ ઝડપથી પોર્ન સાથે રિવાયર્ડ થઈ જતું હોય છે અને પોર્ન-ઍડિક્ટ બની જતું હોય છે.

કેટલાંક બાળકો પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ તરુણાવસ્થાના ઉંબરે ચડી ચૂક્યાં હોય એ વળી ઓવરસ્માર્ટ (શાણા) બની જતાં હોય છે. ઘરેથી મમ્મીને કહીને નીકળે કે, "હું દોસ્તના ઘરે ભણવા જઉં છું. બે કલાક પછી આવીશ..." – મમ્મી મનમાં ખુશ થઈને વિચારે કે 'મારા ભૂરાન તો ભણવાની ભૂખ જાગી છે!' પછી તે ખુશીથી તેને મિત્રના ઘરે ભણવા જવાની પરવાનગી આપતાં કહે, "મન લગાવીને ભણજે હોં..." કેટલાક કેસમાં બંને મિત્રો રૂમ બંધ કરી કમ્પ્યૂટર કે મોબાઇલમાં ભણવા-શીખવા સિવાય પણ બીજું ઘણું બધું મન લગાવીને જોતાં હોય છે.

એક ઓસ્ટ્રેલિયન સંશોધન પરથી સર્વે થયો છે કે, સરેરાશ 11 વર્ષની કિશોર વયે બાળકો ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ સાથે પરિચિત થાય છે, જેમાં 93% છોકરાઓ અને 62% છોકરીઓ હોય છે, જેમાં 22% પોર્ન જોનાર 18 વર્ષની વય નીચેનાં હોય છે. જો પેરેન્ટ્સ આવી ગંભીર બાબતે કોઈ પગલાં કે કાળજી નહીં લે, તો બાળક ખૂબ નાની ઉંમરે પોર્નોગ્રાફીનો શિકાર બની શકે છે, અને આ એક ખૂબ ગંભીર બાબત છે તેની સેક્સ્યુઆલિટી અને ભવિષ્ય માટે.

બત્રીસ વર્ષીય Tyler કહે છે કે,

> "જ્યારે મેં પહેલી વાર મારા ફ્રેન્ડ્સના ઘરે પોર્નોગ્રાફિક મેગેઝિન જોયું એ મને હજુ પણ એકદમ સ્પષ્ટ યાદ છે. તેના ફાધરના ગેરેજમાં પોર્ન મેગેઝિન્સની થપ્પી સંતાડેલી પડી હતી. જ્યારે તેઓ જોબ પર જતાં ત્યારે અમે ગેરેજમાં જઈને એ મેગેઝિન્સ જોતાં. હજુ પણ મારા મન:ચક્ષુ આગળ એ મેગેઝિનમાં જોયેલી સ્ત્રીઓનાં ભરાવદાર સ્તનો અને પુરુષો સાથે સેક્સ કરતાં ફોટોઝ સ્પષ્ટપણે યાદ છે. પહેલીવાર એ પ્રકારનાં મેગેઝિન જોઈને હું આકર્ષાયો જરૂર હતો, પણ સેક્સ વિશે હું કશું જાણતો નહોતો. મને એ બધું જોવું ગમતું કારણ કે એ મારા માટે નવો અને રોમાંચક અનુભવ હતો. સામાન્ય રીતે પાંચ વર્ષની ઉંમરમાં આવું ભાગ્યે જ જોવા મળતું હોય." [4]

પહેલીવાર પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થતાં કેટલાક બાળકોનો અનુભવ 'ઉત્તેજક' હોય તો કેટલાકનો 'નિરાશાજનક' કે 'ઘૃણાસ્પદ' પણ હોઇ શકે છે. કુમળી વયની કેટલીક સંવેદનશીલ છોકરીઓ પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થાય ત્યારે તેમાં થતું સેક્સ જોઈને ડરી જતી હોય છે અથવા તો રડી પડતી હોય છે, જ્યારે કેટલાક છોકરાઓ (કે છોકરીઓ) માટે પોર્ન 'મનોરંજન' પણ હોઈ શકે છે. બાળક કેવાં પ્રકારના વિડિયો સાથે એક્સપોઝ થાય છે એના પર પણ મુખ્ય આધાર રહેતો હોય છે. કેટલાક કેસમાં હાર્ડકોર જેવા પોર્નની ખરાબ અસર જીવનભર તેમના મનમાં છપાઈ જતી હોય છે.

ઓગણીસ વર્ષની Betsy જ્યારે હાઇસ્કૂલમાં ભણવા જતી થઈ ત્યારે તેણે પહેલીવાર પોર્નોગ્રાફિક વિડિયો તેની બહેનપણીઓ સાથે જોયો હતો. તે કહે છે,

> "એ વિડિયો જોઈને હું માનસિક રીતે વિચલિત થઈ ગઈ હતી. હું ઉદાસ અને હતાશ મહેસૂસ કરતી હતી. એ વિડિયોમાં પુરુષો જે રીતે સ્ત્રી સાથે અત્યાચાર અને હિંસાત્મક વ્યવહાર કરતાં હતા એ જોઈને મેં આઘાતજનક લાગણીઓ અનુભવી. ત્યાર બાદ મારા મનમાં પોર્ન સાવ હલકી જાતનું અને માનસ બગાડનારું વિકૃત મનોરંજન હોવાની છાપ પડી ગઈ. પોર્ન એ સ્ત્રીઓને

હલકી જાતની અને અશક્ત બતાવે છે. મારા મનમાં સેક્સ એ બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સુંદર સંબંધ જોડવા માટેની એક પવિત્ર ક્રિયા છે. પણ પોર્ન..? પોર્નમાં એવું કશું જ બતાવાતું નથી. માત્ર સ્ત્રીઓનું માનસિક અને શારીરિક શોષણ થતું બતાવાય છે. હું મારા ભાવિ પતિ સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધીશ, પણ જો પોર્નમાં જે રીતે સ્ત્રી સાથે વર્તે છે એવું એનું વર્તન હશે તો ક્યારેય તેની સાથે સંબંધ નહીં રાખું. હું મારી જાતને બીજાની હકૂમત હેઠળ ક્યારેય શોષાવા કે દબાવા નહીં દઉં." [5]

કેટલાક ચુસ્ત ધાર્મિક પરિવારમાં પેરેન્ટ્સ બાળકોને હસ્તમૈથુન, સેક્સ અને પોર્ન વિશેની સમજણ આપ્યા વિના એ બધું કરવું પાપ છે એવું તેમના મનમાં ઠસાવી દેતાં હોય છે. બાળકોનું જિજ્ઞાસુ મન જે ન કરવાનું કહ્યું હોય એના તરફ પહેલાં આકર્ષાવા લાગતું હોય છે. પેરેન્ટ્સની ગેરહાજરીમાં એકવાર તો એમનું મન એ કરવા લલચાશે જ.

ચુસ્ત ધાર્મિક પરિવારમાં ઉછરેલો વિક્ટર કહે છે,

"હું તરુણવયમાં પ્રવેશ્યો ત્યારે મને પોર્ન મેગેઝિન્સ જોઈને હસ્તમૈથુન ચોરીછૂપી કરી લેવાનું ખૂબ આકર્ષણ હતું. ઘરમાં આ વિષય પર ચર્ચા કરવી એ ગંદી વાત ગણાતી. જ્યારે પેરેન્ટ્સ ઘરેથી બહાર જાય ત્યારે તરત જ હું ઉત્તેજિત થઈ જતો. રૂમ બંધ કરી ફ્રેન્ડ્સ પાસેથી એક્સચેન્જ કરેલાં પોર્ન મેગેઝિન્સ જોઈને હસ્તમૈથુન કરવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાગી ઊઠતી. હસ્તમૈથુન કર્યા બાદ અપરાધભાવ મહેસૂસ થતો. પેરેન્ટ્સથી છુપાવી ગંદુ કામ કરું છું એવું ખરાબ લાગતું. ફરી એવું ન કરવાનું જાત સાથે વચન લેતો. એક-બે દિવસ પછી ફરીથી એ જ ઉત્તેજિત લાગણીઓ નસેનસમાં ભરાઈ જતી. પોર્ન મેગેઝિન્સના ન્યુડ ફોટોઝ મનમાં દોડી આવતા. ભણતી વખતે પણ એ ફોટોઝ મનમાંથી ખસતા જ નહીં. જ્યાં સુધી હસ્તમૈથુન ન કરું ત્યાં સુધી ભણવામાં ધ્યાન કેન્દ્રિત ન થતું. એક દિવસ મારી ગેરહાજરીમાં મારા કબાટમાં સંતાડેલું એ પોર્ન મેગેઝિન ઘર સાફ કરતી વખતે મારી મધરના હાથમાં આવી ગયું! તે દિવસ હું ક્યારેય ભૂલી નહિ શકું. તેણે કહેલાં ઉગ્ર શબ્દો અને એના ચહેરાના હાવભાવ હજુ પણ મને એકદમ સ્પષ્ટ યાદ છે. એ દિવસે મને મારી જાત પર ધિક્કાર છૂટતો હતો. એ લાગણીઓ કહી ન શકાય એવી ખરાબ છે. એ દિવસ મારો સૌથી ખરાબ દિવસ હતો. કાશ! એ યાદદાસ્ત મારી મધર અને મારા મનમાંથી ભૂંસી શકાતી હોત!" [6]

અમુક સંશોધકોનું કહેવું છે કે, 'કાચી વયનાં બાળકો પોર્નોગ્રાફી જુએ તો તેઓનું મગજ કુદરતી રીતે વિકાસ પામવામાં રુંધાઇ જાય છે.' ડૉ. જુડીથ રિસમન એક શૈક્ષણિક સંસ્થાની પ્રમુખ છે તે કહે છે કે, 'જ્ઞાનતંતુનો અભ્યાસ કરવાથી જોવા મળે છે કે મગજમાં અશ્લીલ ચિત્રો, સીન અથવા અશ્લીલ ભાષા સંભળાય એટલે તરત જ બાળકનું મગજ એ દિશામાં દોડી જાય છે, પછી ભલેને એ જોવાની ના કહેવામાં આવી હોય! બાળકોનું મન કોરી સ્લેટ જેવું હોય છે એટલે તેઓ જે જુએ, સાંભળે, બોલે એ તરત જ છપાઈ જતું હોય છે. બાળકો સમજી શકતાં નથી કે પોતે જે અશ્લીલ જુએ છે એની એમના માનસિક, શારીરિક અને સામાજિક જીવન પર કેવી વિકૃત છાપ પડી શકે છે!' [7]

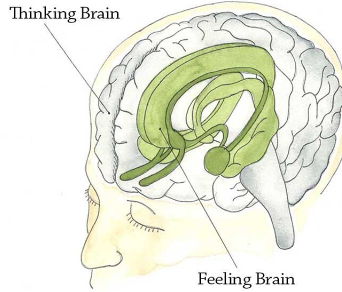
કેટલાંક બાળકો મોબાઇલમાં ગેમ્સ રમતાં હોય કે ઇન્ટરનેટ પરથી સોંગ્સ કે મુવી

ડાઉનલોડ કરતાં હોય ત્યારે આકસ્મિક રીતે પોર્ન વેબસાઇટ્સના બે-ત્રણ પેજ ખૂલી જતા હોય છે. બાળક એ બધા પેજ ક્લોઝ કરે એ પહેલાં તો હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ બધા પેજની અશ્લીલ ઈમેજીસ અને એડ્સ લોડ કરી સ્ક્રીન પર પાથરી મૂકતું હોય છે. માત્ર આકસ્મિક રીતે ખૂલી ગયેલા પોર્ન પેજમાંથી નીકળેલો તાંતણો બાળકની જિજ્ઞાસા સાથે ચોંટી ધીરે ધીરે આખી પોર્ન-જાળ બિછાવતો હોય છે.

બાળકે એ વયમાં એની જિજ્ઞાસા કયા માર્ગે વાપરવી એનાથી તે અજાણ હોય છે. એમની એ વયમાં સેક્સ્યુઅલ વિચારોની કૂંપળો ફૂટી રહી હોય છે, જેમાં ઉત્તેજિત કરતી એક પોર્ન ઇમેજ જોતાં જ એમનું ધ્યાન તરત ત્યાં કેન્દ્રિત થઈ જતું હોય છે. એ સમયે કામોત્તેજક વિચારોની પ્રબળતા એટલી વધારે હોય છે કે બાળક એ ઇમેજ ભાગ્યે જ અવગણે છે. જ્યાં સુધી એ ઇમેજ અંદરના વિડિયોને જોઈ લે નહીં ત્યાં સુધી એની જિજ્ઞાસાની ચટપટી શાંત નહીં પડે! અને જો બાળકને પહેલીવાર એ પોર્ન ઇમેજ જોઈને ખરાબ લાગે અને તરત જ બંધ કરી દે, તો પણ તેના મનમાં એ અનદેખી કરેલી ઇમેજ સતત ફ્લેશબેક થતી રહેશે. તેની જિજ્ઞાસાનો પારો વધુ ઊંચો ચડતો જશે.

બાળકો શું સારું કે ખરાબ એનો નિર્ણય ન કરી શકવા પાછળ નીચેની વાત ખાસ સમજવા જેવી છે.

આપણી પાસે બે બ્રેઇન છે. (1) લાગણી અનુભવતું બ્રેઇન. (2) વિચાર કરતું બ્રેઇન.



[F-17]

1. લાગણી અનુભવતું બ્રેઇન

લાગણી અનુભવતા બ્રેઇનને (instinctive brainને) લિંબિક સિસ્ટમ/limbic system કહેવાય છે, જે બ્રેઇનની વચ્ચે આવેલું હોય છે. જ્યાં આપણે – પ્રેમ, નિરાશા, આનંદ, ગુસ્સો, ડર, ઉત્તેજના જેવી લાગણીઓ અનુભવતાં હોઇએ છીએ. લાગણી અનુભવતું બ્રેઇન આપણી મૂળભૂત જરૂરતો માટે જવાબદાર હોય છે, જેવી કે, ભૂખ, તરસ, અને સેક્સ્યુઅલ ડિઝાયર – જે આપણને સર્વાઇવ કરવા અને આપણાં પરિવારના રક્ષણ કરવા માટે મદદ કરે છે.

લાગણી અનુભવતા બ્રેઇનના મુખ્ય ત્રણ ધ્યેયો હોય છે:

1. શારીરિક રીતે સર્વાઈવ કરવું.
2. દર્દથી દૂર રહેવું.
3. આનંદ મળે એની શોધ કરવી.

2. વિચાર કરતું બ્રેઇન

વિચાર કરતું બ્રેઇન, જેને pre-frontal cortex (Brain's CEO) પણ કહેવાય છે. આ ભાગમાં – તર્કસંગત વિચારો, આયોજન, નિર્ણય લેવો, મહત્વતા, સાચાં ખોટાનો ભેદ પારખવો, મનોબળ, સારા-ખરાબ અનુભવોમાંથી શીખ લેવી, લાગણીઓ અને આવેગ પર કાબૂ રાખવા – જેવાં કાર્યો માટે જવાબદાર હોય છે. બાળકનો આ ભાગ અવિકસિત હોય છે એટલે ત્યાંથી મળતો પ્રતિભાવ ધીમો હોય છે.

પાંચ-છ વર્ષના બાળક વિશે વિચારો, તે એક દડાને પકડવા રોડ પર વાહનો પસાર થતાં હોય તો પણ દોડી જતું હોય છે. એ વયમાં તેનું pre-frontal cortex, વિચાર કરતું બ્રેઇન એ અનુમાન લગાવી શકતું નથી કે ગાડી સાથે અથડાઇ જશે તો વાગી જશે. તેનું વિચાર કરતું બ્રેઇન તેની ઈચ્છાઓ પર કાબૂ રાખી શકતું નથી, કારણ કે તેનું વિચાર કરતું બ્રેઇન એ ઉંમરમાં વિકસિત થયેલું હોતું નથી. તેનું લાગણી અનુભવતું બ્રેઇન દડો જ ઇચ્છે છે (જે તેને આનંદ આપે છે). 10-11 વર્ષના બાળકને તમે શીખવી શકો છો કે રોડની કિનારેથી થોડાક દૂર ઊભા રહી, ગાડી ન આવતી હોય એ બંને બાજુ જોયા પછી જ રોડ પરથી દડો લેવા જવાય. તે આ સમજી શકે છે કારણ કે તેનું pre-frontal cortex પાંચ-છ વર્ષના બાળક કરતાં થોડુંક વધુ વિકસિત થયેલું હોય છે.

તેમના આવેગને નિયંત્રણમાં રાખવા તેમના વિચાર કરતાં બ્રેઇન પર (pre-frontal cortex પર) લગામ રાખવાનું શીખવવું જોઈએ. જ્યાં સુધી એમનું વિચાર કરતું બ્રેઇન વધુ સક્રિય ન થાય ત્યાં સુધી આપણે એનો હાથ પકડીને રોડ પાર કરાવી છીએ, એમ જ, તેઓ પોર્નોગ્રાફીની જાળમાં ફસાઈ ન જાય એ માટે પેરેન્ટ્સે તેમને સાચું સેક્સ એજ્યુકેશન આપીને જાગૃત કરવાં પડશે.

બાળકનું વિચાર કરતું બ્રેઇન વિચારે કે 'સેક્સ કોને કહેવાય?' એના પહેલાં પોર્નોગ્રાફી તેના લાગણી અનુભવતા બ્રેઇનને સેક્સ્યુઅલી સક્રિય કરી મૂકે છે. આ પ્રકારની સ્થિતિ બાળક માટે મૂંઝવનારી હોય છે કે 'આ બધા આવું બધું શું કરે છે?' તેના લાગણી અનુભવતા બ્રેઇનનો સક્રિય થયેલો ભાગ તેની જિજ્ઞાસા વધારી મૂકશે, જેના લીધે તે પોર્નોગ્રાફી તરફ વધુ આકર્ષાશે અને તેની પોર્ન-જાળમાં ફસાઈ જવાની શક્યતાઓ વધી જશે...

4.3 આજની અને ભવિષ્યની યુવા જનરેશન પર પોર્નોગ્રાફી કેવી અસર પાડી શકે છે?

"We are in the midst of a revolution in sexual and romantic tastes unlike any other in history, a social experiment being performed on children and teenagers." – British documentary 'InRealLife'

'પોર્ન' શબ્દથી આજના યુવાનો ખૂબ સારી રીતે પરિચિત થઈ ગયા છે. મોટા ભાગના યુવાનો ઓછા કે વધુ પ્રમાણમાં પોર્ન જોતા પણ હોય છે. પોર્નોગ્રાફી અદ્રશ્ય રીતે દરેકના

જીવનમાં, સંબંધોમાં વાયરસની જેમ ફેલાતું જાય છે. આપણે પોર્ન-કલ્ચરના એક એવા પોર્નોગ્રાફિક માઇન્ડસેટમાં ઘૂસી ગયા છીએ, કે કેટલાક લોકો માટે પોર્ન વગરનું જીવન કલ્પવું લગભગ અશક્ય બની ગયું છે. પોર્ન જોવું એ તેમના સેક્સ્યુઅલ જીવનનો એક અવિભાજ્ય ભાગ બની ગયો છે. પોર્નથી ખદબદતા ઇન્ટરનેટ યુગમાં ઉછરી રહેલી નવી જનરેશન માટે પોર્નથી અજાણ રહેવું અશક્ય બની ગયું છે.

13થી 14 વર્ષની વયે તરુણાવસ્થામાં પ્રવેશતાં બાળકો માટે પોર્નોગ્રાફી ભારે લોભામણું આકર્ષણ બનતું જાય છે, તો 18થી 24 વર્ષના યુવાનોમાં પોર્નોગ્રાફી ભારે ઓબ્સેશન બનતું જાય છે. USAમાં પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ અને સ્વીકાર કેટલા સ્તરે થઈ રહ્યો છે એ વિષય અંગે 2008માં 18થી 26 વર્ષના 813 યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ પર એક અભ્યાસ થયો હતો. પરિણામો પરથી જાણવા મળ્યું કે, આશરે 67% યુવાન પુરુષો અને 49% યુવાન સ્ત્રીઓ સહમત છે કે પોર્નોગ્રાફી જોવું એ સ્વીકાર્ય છે, જ્યારે લગભગ 10માંથી 9 યુવાન (87%) પુરુષો અને લગભગ 10માંથી 3 (31%) યુવાન સ્ત્રીઓએ અહેવાલ આપ્યો કે તેઓ પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરી રહ્યા છે. [8]

માત્ર USAમાં જ નહીં, વિશ્વભરના ઘણા દેશોમાં પોર્નોગ્રાફી લોકોના જીવનનો એક સામાન્ય ભાગ બની રહ્યું છે. ઇન્ટરનેટ પહેલાં લોકોમાં આજના સમય જેટલું સેક્સ્યુઅલ ઓબ્સેશન (ઘેલછા) નહોતું. આજે તરુણ યુવાન તેના જીવનની પહેલી કિસનો અનુભવ કરે એના પહેલાં તો તે પોર્નોગ્રાફી સાથે એક્સ્પોઝ્ડ અને/અથવા ઍડિક્ટ થઈ ચૂક્યો હોય છે; અને એ જોઈને તેના મનમાં ઘણી માન્યતાઓનું પ્રોગ્રામિંગ થઈ જતું હોય છે.

યુવા જનરેશન પર પડતી પોર્નોગ્રાફીની અસરો:

1. હસ્તમૈથુન અને પોર્નોગ્રાફી
2. ભવિષ્યમાં લગ્ન અને સેક્સ્યુઅલ સંબંધ
3. માન્યતાઓ અને અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ

આ ત્રણેય મુદ્દાઓ વિશે વિસ્તૃતમાં જાણીએ:

1. હસ્તમૈથુન અને પોર્નોગ્રાફી

તરુણાવસ્થામાં યુવાનો પાસે તેમનો સેક્સ્યુઅલ આવેગ સંતોષવા કોઈ જીવનસાથી ન હોવાથી એમની વિકસી રહેલ સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી તેમને હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરે છે. એ વયમાં સેક્સ્યુઅલ વિચારો અને ઈચ્છાઓ જાગવી એ બિલકુલ કુદરતી છે. જો તે પોર્નોગ્રાફી સાથે એક્સપોઝ થયેલો હશે, તો પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોવાની ચટપટી તેના મનમાં તે લાખ પ્રયત્ને પણ ઝાઝી સંયમિત નહીં રાખી શકે. તે હસ્તમૈથુન કરતી વખતે પોર્નોગ્રાફી જોઈને તેનો સેક્સ્યુઅલ આવેગ સંતોષવા પ્રેરાશે. પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ તેમના સેક્સ્યુઅલ વિચારોના વહેણને વધુ વેગીલું અને દિશાહીન બનાવે છે!

નૈતિક રીતે પોર્ન જોવું એ સારું કે ખરાબ? – આ પ્રશ્નને બાજુમાં રાખીએ તો પણ, પોર્ન જોવાની નકારાત્મક અસર તેમના અપરિપક્વ વિચાર કરતાં બ્રેઇન, સેક્સ્યુઅલ કાર્યક્ષમતા, શારીરિક/માનસિક સ્વાસ્થ્ય, શારીરિક દેખાવ, શિક્ષણ, વર્તન, સેક્સ્યુઅલ અભિગમ, અને ભવિષ્યમાં તેના જીવનસાથી સાથેના શારીરિક તથા લગ્ન સંબંધો પર પણ ભારે પ્રભાવ પાડી શકે છે. એ વયમાં તરુણોના મનમાં સેક્સ અને પોર્ન વિશેની સ્પષ્ટ સમજ નથી

હોતી. એ ઉંમરે તેમને સેક્સ્યુઅલ વિચારોને ફેન્ટસાઈઝ કરતી વખતે હસ્તમૈથુન દ્વારા મળતા આનંદોત્તેજનાનો અનુભવ કરવો એમાં જ રંગત આવતી હોય છે; જોકે સામાન્ય રહેવા ઇચ્છતા મનુષ્યો માટે આ બિલકુલ નોર્મલ ક્રિયા છે. જો તરુણો સેક્સ્યુઅલ આવેગનો દમન કરે, તો પણ એ આવેગ નાઈટફોલ/સ્વપ્નદોષ દ્વારા રિલીઝ થઈ જતો હોય છે.

હસ્તમૈથુન એ સેક્સ્યુઅલ આવેગ રિલીઝ કરવાનો સૌથી સુરક્ષિત અને સામાન્ય માર્ગ છે, જો અમુક હદમાં રહીને કરીએ તો. હસ્તમૈથુન વખતે વધુ ઉત્તેજના અનુભવવા પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલનો ઉપયોગ તેમનામાં વધુ કામાગ્નિ ભડકાવે છે. સેક્સ્યુઅલ આવેગને રિલીઝ કરવા જો હસ્તમૈથુન એ પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ વિના કરીએ, તો એ બિલકુલ સામાન્ય અને હેલ્થી ક્રિયા બની શકે છે.

મેડિકલની સર્વસંમતિ અનુસાર, હસ્તમૈથુન એ હેલ્થી અને સાયકોલોજિકલી સામાન્ય ટેવ છે. દુનિયાની બેસ્ટ-સેલિંગ મેડિકલ ટેક્સ્ટબુક 'Merck Manual of Diagnosis and Therapy' અનુસાર, "હસ્તમૈથુનને ત્યારે જ એબનોર્મલ ગણવામાં આવે છે જ્યારે જીવનસાથી તરફના વર્તનને અટકાવતું હોય, જાહેર સ્થળોએ પણ કરતાં હોવ, અથવા તો માનસિક તણાવને દૂર કરવા ફરજિયાત બની જતું હોય." [9]

જ્યારે પણ સેક્સ્યુઅલ આવેગ જાગે, હતાશા, તણાવ, થાક, ઉદાસીનતા, એકલતા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ ઘેરી વળે, ત્યારે જો તરુણો એ નકારાત્મક લાગણીઓથી છૂટવા માટે હસ્તમૈથુન અને/અથવા પોર્નનો ઉપયોગ કરશે, તો અમુક સમય બાદ બ્રેઇન તેમની આ ક્રિયા સાથે 'રિવાયર્ડ' થતું જશે. તે જ્યારે પણ 'feeling low' (નેગેટિવ લાગણીઓ) અનુભવશે ત્યારે હસ્તમૈથુન કરી લેવું અને/અથવા પોર્ન જોઈ લેવું એ તેની સાહજિક પ્રતિક્રિયા બની જશે. આ ક્રિયાનું વધુ વાર પુનરાવર્તન તેને હસ્તમૈથુન અને પોર્ન-ઍડિક્ટ બનાવી દેશે. –

પછી તે હસ્તમૈથુન નહીં કરે અથવા પોર્ન નહીં જુએ તો વધુ 'feeling low' (નેગેટિવ લાગણીઓ) અનુભવવા લાગશે. શરૂઆતમાં તે 'feeling good' અનુભવવા આ ક્રિયા કરતો હતો એના ઍડિક્શન થઈ ગયા બાદ તે 'feeling low'થી છૂટવા અથવા એની તીવ્રતા ઓછી કરવા એ ક્રિયા કરવી એ તેની મજબૂરી બની જશે; એના વિના ક્યાંય કોઈ કામમાં ચિત્ત નહીં ચોંટે. ધીરે ધીરે પોર્ન એ વાસ્તવિક દુનિયાનાં તણાવથી છૂટવા તેનું એક પ્રાઈવેટ ફેન્ટસી વર્લ્ડ બની જશે.

પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ એ વ્યક્તિના મનમાં વધુ કામુક વિચારો ઈનપુટ (ઈન્જેક્ટ) કરે છે, એટલે તેને આઉટપુટ (રિલીઝ) કરવા તે હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાશે. જો પોર્નોગ્રાફીનું અકુદરતી ઈનપુટ નહીં નાંખીએ તો આઉટપુટ કાઢવાનો પ્રશ્ન જ નહીં રહે! કુદરતી સ્થિતિમાં રહી હસ્તમૈથુન કરવું હિતાવહ છે. વધુ હસ્તમૈથુન દ્વારા પુરુષના શિશ્નમાં ઢીલાશ તથા સ્ત્રીની યોનિમાં અસંવેદનશીલતા પણ આવી શકે છે; જેના લીધે તેમના ભાવિ જીવનસાથી સાથેનું સેક્સજીવન પણ અસંતોષકારક બની શકે છે.

પ્રાચીન ભારતના શૈલ્યચિકિત્સક સુશ્રુતાચાર્ય, જે શૈલ્યચિકિત્સાના પિતામહ કહેવાય છે. તેઓ કહે છે કે, "પુરુષના શરીરમાં 'વીર્ય' ખૂબ જ કીમતી ઘટક છે."

આપણાં શરીરમાં આ ઘટક કેવી રીતે પેદા થાય છે એ સમજવું ખાસ જરૂરી છે! કારણ કે આ કીમતી ઘટકનો સંબંધ આપણાં શારીરિક, માનસિક અને બૌદ્ધિક શક્તિ સાથે જોડાયેલો છે.

તેઓ કહે છે કે, "આપણાં શરીરમાં જે શક્તિ છે એ ખોરાક દ્વારા મળે છે. ખોરાક આરોગ્યા બાદ તે રસ બને છે, રસમાંથી લોહી, લોહીમાંથી માંસ, માંસમાંથી મેદ, મેદમાંથી હાડકાં, હાડકાંમાંથી મજ્જા, મજ્જામાંથી પુરુષના શરીરમાં 'વીર્ય' અને અને સ્ત્રીના શરીરમાં 'રજ' બને છે. શરીરને ખોરાકમાંથી વીર્ય બનાવવા માટે આ સાત સ્ટેજની લાંબી પ્રક્રિયામાંથી પસાર થવું પડે છે; જેના માટે તે કુલ 30 દિવસ અને 4 કલાક લે છે."

વૈજ્ઞાનિકો કહે છે કે, "જો વ્યક્તિ દિવસમાં 800 ગ્રામ ખોરાક આરોગતી હોય, તો 40 દિવસમાં તે 32 કિલો ખોરાક આરોગશે અને તેમાંથી 20 ગ્રામ વીર્ય બનશે. વ્યક્તિ જ્યારે હસ્તમૈથુન કરે છે ત્યારે 15 ગ્રામ વીર્યનું સ્ખલન થઈ જાય છે! 15 ગ્રામ વીર્ય એ વ્યક્તિના શરીરે 30 દિવસની કરેલી મહેનતનું ફળ છે! વીર્ય પેદા કરવા વ્યક્તિએ જાગૃતપણે કોઈ જ શ્રમ કરવો પડતો નથી. શરીર આપમેળે જ તે પેદા કરતું રહે છે એટલે વ્યક્તિ તેની કિંમત સમજી શકતી નથી."

વીર્યનો (સેક્સ્યુઅલ ઊર્જાનો) સંચય વ્યક્તિના આંતરિક અને બાહ્ય વિકાસમાં ગજબનું પરિવર્તન લાવે છે. પરંતુ મૈથુન દ્વારા થતો વીર્યનો વ્યય અનેક બીમારીઓના બીજ અંકુરિત કરે છે. મૈથુન પહેલા વ્યક્તિ શક્તિમય મહેસૂસ કરતી હોય છે, જ્યારે મૈથુન બાદ તે હતાશ, નિરુત્સાહ, અપરાધભાવ, આત્મવિશ્વાસ ઘટી જવો, શરીર ક્રિયાહીન થઈ જવું અને થાક લાગવો જેવા લક્ષણો અનુભવતી હોય છે. શું આ આપણાં દરેકનો અનુભવ નથી?

ક્ષણિક સુખ માટે યુવાન વયે શરીરમાં જે સ્ફૂર્તિ અને જોશ હોવો જોઈએ એનું સ્તર મૈથુન બાદ ઘણું ઘટી જાય છે. એ વયે શરીરમાં સંચયિત ઊર્જાને હસ્તમૈથુન દ્વારા વ્યય કરવાને બદલે ખેદ-કૂદ, કસરત કે કોઈ વિષયના અભ્યાસમાં લગાવવી એ વધુ સમજદારી ભર્યું પગલું છે.

મોટા ભાગના તરુણો અને પુખ્ત વયના સ્ત્રી-પુરુષો આ બધી માહિતીથી અજ્ઞાન હોય છે. એ ઉંમરમાં તેમને પોર્ન જોવામાં અને હસ્તમૈથુન કરવામાં મોજ આવતી હોય છે એટલે તેઓ જાતે જ એ ક્રિયાઓને 'નોર્મલ'નું સ્ટાન્ડર્ડ લેબલ લગાવી ઈચ્છા થાય ત્યારે જોઈ-કરી લેતા હોય છે. એ સમયે એમને પોર્નોગ્રાફી સારું કે ખરાબ એની કોઈ સ્પષ્ટતા હોતી નથી, અને જો હોય તો પરવા કરતાં નથી, કારણ કે તેઓએ તેમના સેક્સ્યુઅલ આવેગના વહેણમાં સંયમની બ્રેક લગાવવાનું છોડી દીધું હોય છે.

2. ભવિષ્યમાં લગ્ન અને સેક્સ્યુઅલ સંબંધો

રિટાયર્ડ એનાટોમી અને ફિઝિયોલોજીના ટીચર Gary Wilson એવો દાવો કરે છે કે, "ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી જોવાનો ભારે માત્રામાં ફેલાવો થઈ રહ્યો છે, જે અત્યાર સુધીનો સૌથી વધુ ઝડપી ચલણમાં આવેલો ગ્લોબલ એક્સપેરિમેન્ટ છે. આજના નવયુવાનો અખૂટ માત્રામાં પોર્ન જુએ છે; અને એ પરથી કહેવું મુશ્કેલ છે કે ભવિષ્યમાં કેવાં સંજોગો એમની સામે આવશે. તેઓ વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સનો અનુભવ કરે એ પહેલાં તો તેઓ પોર્ન-ઍડિક્ટ બની ચૂક્યાં હશે. અત્યાર સુધીનાં ઈતિહાસમાં આ પ્રકારના કિસ્સા ક્યારેય બન્યા નથી." [10]

પોર્નોગ્રાફી સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ છે. તે બ્રેઇનને એટલું હાયર સ્ટિમ્યુલસ (વધુ ઉત્તેજના) આપે છે, કે જે વાસ્તવિક વ્યક્તિ સાથેના સેક્સ દરમ્યાન મળતા કુદરતી સ્ટિમ્યુલસ કરતાં પણ અનેક ઘણું વધારે હોય છે. અને કમનસીબે, તરુણ પુરુષોનું બ્રેઇન એ પુખ્ત

પુરુષોના બ્રેઇન કરતાં ચાર ગણું વધુ સંવેદનશીલ હોય છે! સતત પોર્ન સાથેના એક્સ્પોઝરથી તેમનું અતિસંવેદનશીલ બ્રેઇન વાસ્તવિક વ્યક્તિ સાથે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાને બદલે વર્ચ્યુઅલ પોર્ન સાથે ખૂબ ઝડપથી સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવા રિવાયર્ડ/કન્ડિશન્ડ થઈ જાય છે; જેના કારણે તેઓ ઝડપી પોર્ન-ઍડિક્ટ પણ બની જાય છે.

વિજ્ઞાન સૂચવે છે કે પોર્નોગ્રાફી ખૂબ ઝડપથી લોકોની માનસિકતામાં ઘૂસી જતી આદત છે, જે બિલકુલ હેલ્થી નથી. નિયમિત પોર્નોગ્રાફી જોવાથી તેમના બ્રેઇનને નોંધપાત્ર અને કાયમીપણે નુકસાન થઈ શકે છે. પોર્નોગ્રાફી વ્યક્તિના બ્રેઇનની કુદરતી રીતે કામ કરવાની મિકેનિઝમ બદલી દે છે (rewires the brain) તથા સ્ત્રી-પુરુષને ઉત્તેજિત થવામાં અને તેમની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા પર પણ ખૂબ ખરાબ અસર પાડે છે, ખાસ કરીને યુવાન વયમાં પોર્ન જોતાં યુવાનોની સેક્સ્યુઆલિટી પર તો વધુ ગંભીર અસર પડે છે. જ્યારે તેઓ એક દાયકા બાદ તેમના વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલી સંબંધમાં જોડાય છે ત્યારે સંતોષકારક સેક્સનો અનુભવ માણવા અસક્ષમ બની જાય છે.

પોર્ન-ઍડિક્ટ જ્યોર્જ તેના વાસ્તવિક સેક્સનો પહેલો અનુભવ વિશે જણાવતા કહે છે:

> "વર્ષોથી હું પોર્ન જોતી વખતે હસ્તમૈથુન કરું છું. કોઈ સ્ત્રી સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધવો એ વિચાર જ મને હતાશ કરી મૂકે છે. અત્યાર સુધી મેં પોર્ન જોઈને જ હસ્તમૈથુન કર્યું છે. એક વખતે મેં સ્ત્રી સાથે સેક્સ કરવાનો પ્રયત્ન કરેલો, પરંતુ એ અનુભવ બિલકુલ અજીબ અને અજાણ્યો/*alienated* લાગતો હતો. પોર્નમાં બતાવાતું સેક્સ વાસ્તવિક જીવનના સેક્સની તુલનામાં 'વાઇલ્ડ ફેન્ટસી' જેવું લાગે છે. એ પ્રકારનું સેક્સ-પર્ફોર્મન્સ વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે કરવું અશક્ય હોય છે. એ સ્ત્રી સાથે સેક્સનો અનુભવ કર્યા પછી હું બિલકુલ હતાશ થઈ ગયો હતો."

2013માં 'Porn On The Brain' ડોક્યુમેન્ટરીમાં University of East Londonના ટીનેજર્સની પોર્ન હેબિટ્સ પર એક સર્વે કર્યો હતો, અને એનું પરિણામ ખરેખર અચરજ પમાડે એવું આવ્યું હતું. 16થી 19 વર્ષની વય-જુથમાં 10% છોકરીઓ અને 13% છોકરાઓએ કહ્યું કે, તેઓ જે જોઈ રહ્યા છે એનો ટેસ્ટ વધુ ને વધુ એક્સ્ટ્રીમ થઈ રહ્યો છે; અને એમાં 1/5 છોકરાઓએ કહ્યું કે તેઓ પોર્ન પર નિર્ભર થઈ ગયા છે.

Neuroscientist of Chicago University, US-based clinician and world-renowned expert in addiction, John E Grant કહે છે કે, "આજના સમયમાં યુવાનોમાં પોર્ન-સંબંધિત સમસ્યાઓ વધુ ને વધુ થતી જોઈ રહ્યો છું—ઇરેક્ટાઇલ ડિસફંક્શનને (ED) ઉમેરીને. 15 વર્ષ પહેલાં મારા પેશન્ટ્સની સરેરાશ ઉંમર લગભગ 40થી 50 વર્ષની હતી. આજે 18-20 વર્ષના યુનિવર્સિટીના વિદ્યાર્થીઓ મારા મોટા ભાગનાં પેશન્ટ્સ હોય છે. અને આ ઉંમરના પેશન્ટ્સને ચેક કરવું એ નિત્યક્રમ જેવું થઈ ગયું છે. ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી યુવાનોના બ્રેઇનને ભારે અસર કરે છે."

ઉપરના કિસ્સામાં જ્યોર્જની જેમ જ, Noah B E Church, તેના પોર્ન ઍડિક્શનની સ્ટોરી તેની યુટ્યુબ ચેનલ પર જણાવતાં કહે છે,

> "હું ઇન્ટરનેટ યુગની પ્રથમ જનરેશનમાં ઉછરેલો યુવાન હતો, એ સમયે ઘરમાં બેઠા બેઠા ઇન્ટરનેટ એક્સેસ કરવું એ સામાન્ય હતું. ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી હું 9થી

24 વર્ષની ઉંમર સુધી નિયમિત જોતો હતો. લગભગ હું દરરોજ દિવસનો મોટા ભાગનો સમય પોર્નનો ઉપયોગ કરવામાં વિતાવતો હતો. હું દિવસમાં એક અથવા બે વખત પોર્ન જોતો, અને કેટલીકવાર તો ઘણી વાર. હું પોર્ન-ઍડિક્ટ બની રહ્યો છું એની ખબર મને ત્યારે પડી જ્યારે હું મારો ટાઇમપાસ સિવાયનો સમય પણ પોર્ન જોવામાં વિતાવતો હતો.

પોર્નોગ્રાફી જોવું સારું કે ખરાબ એવા કોઈ નૈતિક બંધનો મારે નહોતા. હું માનતો હતો કે હું એવા સમયમાં જીવી રહ્યો છું જ્યાં લોકો તેમની જન્મજાત સેક્સ્યુઆલિટીને એક્સપ્લોર કરવા આઝાદ છે, અને એ માટે પોર્ન એ હેલ્થી અને નેચરલ દ્વાર છે. હું આ માન્યતાઓ વિશે ખોટો હતો. થોડાક મહિનાઓ પહેલાં હું સમજી શક્યો કે, પોર્નોગ્રાફીએ મને સેક્સ્યુઅલ અને લાગણીત્મક સ્તરે કેટલું નુકસાન પહોંચાડ્યું છે. હું ખરેખર પોર્ન-ઍડિક્ટ હતો.

જે પ્રકારના પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ જોવાનો મારો કુદરતી ટેસ્ટ બિલકુલ નહોતો એવું કન્ટેન્ટ વધુ ને વધુ જોવાના વહેણમાં હું તણાતો ગયો. એ કન્ટેન્ટના વિડિયોઝ એક્સ્ટ્રીમ અને આઘાતજનક હતા. પોર્નજર્ની દરમ્યાન સમય પસાર થતો ગયો એમ મેં નોટિસ કર્યું કે, ગઈ વખતે ઉત્તેજિત થવા મારે જે માત્રામાં સ્ટિમ્યુલસની જરૂર પડી હતી, એના કરતાં વધુ સ્ટિમ્યુલસની જરૂર દર વખતે પડતી, તો જ એ લેવલની ઉત્તેજના મહેસૂસ થતી. વર્ષોથી પોર્ન જોવાની ટેવને લીધે મારું બ્રેઇન એક્સ્ટ્રીમ પોર્ન જુએ તો જ રિસ્પોન્ડ કરતું. અને હું સતત એક પછી બીજી ક્લિપ્સ જુએ જ જતો.

18 વર્ષની ઉંમરે હું મારી પહેલી ગર્લફ્રેન્ડ સાથે હતો. અમે બંને એકબીજાના પ્રેમમાં હતાં અને અમે સાથે મળીને સેક્સનો અનુભવ કરવા માંગીએ છીએ એવું અમે નક્કી કર્યું. આ એક એવી ક્ષણ હતી જેની વર્ષોથી હું રાહ જોતો હતો.

હું ખરેખર તેના પ્રત્યે આકર્ષાયો હતો. પરંતુ જ્યારે સેક્સ માટેનો સમય આવ્યો અને તે મારી સામે નગ્ન ઊભી હતી, ત્યારે મારા શરીરમાં ઉત્તેજનાની જે પ્રતિક્રિયા થવી જોઈએ એ બિલકુલ નહોતી થતી. આઈ વોઝ શૉક્ડ*!*

મેં મારી જાત વિશે વિચાર્યું કે, 'હું તો હાઇ સેક્સડ્રાઈવ ધરાવતો હોર્ની યુવાન હતો*!* હું હંમેશાં છોકરીઓ વિશે વિચારતો અને લગભગ દરરોજ હસ્તમૈથુન કરતો હતો. એ ક્ષણે જે બન્યું એ વિચારીને મારું મન ભારે મૂંઝવણ અને આઘાતમાં મુકાઇ ગયું. મેં વિચાર્યું કે, કદાચ આ વાસ્તવિક અનુભવ મારી માટે પહેલી વાર છે એટલે નર્વસનેસને લીધે એવું બન્યું હશે. ત્યાર બાદ અમે ઘણી વાર પ્રયત્નો કર્યા પણ બધા જ વ્યર્થ*!* તેની સામે હું શિશ્નમાં ઇરેક્શન *(*કડકાઇ*)* ટકાવી શકતો પણ નહોતો અને સેક્સ પણ માણી શકતો નહોતો.

મારી આ સમસ્યાની મદદ માટે હું ગૂગલ તરફ વળ્યો. સર્ચ એન્જિનમાં *'young man can't get it up' or 'erection problems,'* ટાઈપ કરી સર્ચ કર્યું. મોટા ભાગની સાઇટ્સ પર 'પર્ફોર્મન્સની ચિંતા' અથવા 'શિશ્નની ધમનીઓ બ્લોક' થઈ ગઈ હોય એવી બાયોલોજિકલ સમસ્યા વિશે કહ્યું હતું. જોકે, પોર્ન જોતી વખતે મને ઈરેક્શન લાવવામાં કોઈ તકલીફ પડતી નહોતી. એટલે હું

બાયોલોજિકલ સમસ્યાનો ભોગ તો નહોતો જ.

થોડાં વર્ષો પછી, મેં વિચાર્યું, 'કદાચ હું ખૂબ હસ્તમૈથુન કરું છું.' તેથી મેં થોડા અઠવાડિયા માટે પોર્ન અને હસ્તમૈથુન કરવાનું બંધ કરી દીધું. પરંતુ એનાથી કશો ફરક ન પડ્યો. આ માત્ર મારા માટે સેક્સ ઇશ્યુ જ નહોતો, આના લીધે તો મારો આત્મવિશ્વાસ, આત્મસન્માન, અને મારી સેક્સ્યુઅલ ઓળખ પર પણ વિનાશકારક પ્રહાર થયો હતો. હું સેક્સ કરી શકતો નહોતો, અને હું સેક્સ્યુઅલી તૂટી ગયો હતો. મારી ઈમોશનલ હેલ્થ કમજોર પડી ગઈ હતી. –

હું કલાકો સુધી પોર્ન જોતો. ઇજેક્યુલેશન થાય એના પહેલાં હું રોકી દેતો, જેથી હું હજુ વધુ પોર્ન જોઈ શકું. આ પોર્ન જોવાની પ્રવૃત્તિ વર્ષોથી પુનરાવર્તિત થતી ગઈ, જેના લીધે હું વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે બિલકુલ ઉત્તેજિત થઈ શકતો નહોતો. દરરોજ દરેક પ્રકારનું પોર્ન મારા માટે ઓછું ઉત્તેજક બનવા લાગ્યું. મારા મિત્રો સાથેની દોસ્તી ઓછી રસપ્રદ બનવા લાગી. હું હોમવર્ક કરવા માંગતો નહોતો. પોર્નની તુલનામાં એ સાવ બોરિંગ લાગતું. હું વાસ્તવિક દુનિયાને માણવા નિષ્ક્રિય પડી ગયો હતો. 9થી 24 વર્ષની ઉંમર વચ્ચે હું એકવાર પણ રડ્યો નહોતો... ખેર, 15 વર્ષના પોર્ન ઍડિક્શન બાદ આજે હું સંપૂર્ણરીતે પોર્ન-મુક્ત છું અને મારી સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા નોર્મલ થઈ ગઈ છે."

Noah B. E. Churchની યુટ્યુબ ચેનલ પર પોર્ન વિષયને લગતા ઘણા વિડિયોઝ ઉપલબ્ધ છે. જે પોર્ન-વ્યુઅર્સ કે ઍડિક્ટ પોર્ન-મુક્ત થવા ઇચ્છે છે એમના માટે Noahની ચેનલ ખૂબ ઉપયોગી અને પ્રેરણાદાયી સાબિત થશે. તેના પોર્ન ઍડિક્શનની સ્ટોરી અને રિકવરી પર તેણે આપેલી સ્પીચ ખાસ જોવા જેવી છે. [11]

આવા તો અસંખ્ય અંગત અનુભવો યુવાનોએ યુટ્યુબ, Reddit અને અન્ય વેબસાઇટ્સ પર શેર કર્યા છે અને દરરોજ નવા ઉમેરાતા રહે છે.

Gary Wilsonને એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહ્યું હતું કે, "પોર્ન-ઍડિક્ટ નવયુવાનો જ્યારે વર્ષો કે દાયકા બાદ એમનો જીવનસાથી શોધે છે, તે સમયે તેમનું બ્રેઇન પોર્ન જોઈને એવું ટ્રેઇન્ડ (તાલીમબદ્ધ) થઈ ચૂક્યું હોય છે કે એમની માટે 'સેક્સ્યુઅલ આનંદ' સ્ક્રીન સામે એકલા બેસીને માણવું એવી મજબૂત કન્ડિશનિંગ તેમના બ્રેઇનમાં પ્રસ્થાપિત થઈ ચૂકી હોય છે."

કુદરતે મનુષ્યોને કમ્પ્યૂટરની સામે બેસીને હસ્તમૈથુન કરવા ડિઝાઇન નથી કર્યા. આ આપણે ઊભી કરેલી વિનાશકારી ફેન્ટસી છે.

3. માન્યતાઓ અને અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ

Urologist and Director of Men's Health Boston, Dr. Abraham Morgentaler કહે છે, "હું ચિંતિત છું એ વિશે કે, પુરુષો અને સ્ત્રીઓની માનસિકતા પર પોર્ન કેવી અસર પાડી રહ્યું છે. હું એવા યુવાન પુરુષોને જોઉં છું, જે નોર્મલ સેક્સ કોને કહેવાય એ બાબતે ખરેખર મૂંઝવણમાં છે, કારણ કે તેઓ સેક્સ વિશે જે કંઈ પણ જાણતાં હોય છે એ બધું પોર્ન જોઈને જ શીખ્યાં હોય છે." [12]

નવી જનરેશનનાં બાળકો-તરુણો નાની ઉંમરે સૌપ્રથમ હાર્ડકોર પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે, ત્યારે તેમાં મેલ-પર્ફોર્મર જે રીતનું હિંસાત્મક એક્સ્ટ્રીમ સેક્સ કરી મર્દ

હોવાની 'મસ્ક્યુલિનિટી' બતાવે છે એ જોઈને તેમના મનમાં 'મર્દ' બનવાની અથવા હોવાની એક સ્ટાન્ડર્ડ ડેફિનેશન છપાઈ જતી હોય છે કે, પુરુષે સ્ત્રી સાથે કેવાં પ્રકારનું સેક્સ કરવું જોઈએ? તેની સાથે કેવો વ્યવહાર કરવો? તેમને કેવું સેક્સ પસંદ હોય છે? – આ બધું તે પોર્ન સીન્સનું નિરીક્ષણ કરીને અર્ધજાગૃતપણે શીખી જતો હોય છે.

કેટલાક વ્યુઅર્સ પોર્ન-પર્ફોર્મરની સાથે પોતાના શરીરના અંગોનો દેખાવ, કદ, અને આકાર જોઈ લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતા હોય છે, તો કેટલાક હતાશ થઈ જાય છે. પોર્નમાં મેલ અને ફીમેલ પર્ફોર્મર્સને અતિશયોક્તિભર્યા અંદાજમાં દર્શાવતા હોય છે. પુરુષોનું સેક્સ-પર્ફોર્મન્સ અનસ્ટોપેબલ અને સ્ત્રીઓને શરણાગતી સ્વીકારી લેતી, કહ્યાગરી દર્શાવતા હોય છે.

બ્રિટિશ ડોક્યુમેન્ટરી, InRealLifeમાં યંગ જનરેશન પર પોર્ન કેવી અસર પડી રહ્યું છે એ જણાવતા કહે છે કે, 'તમે પોર્ન સાઇટ્સ પર કેટલીયે યુવાન છોકરીઓમાંથી તમને ગમતી હોય એવી પરફેક્ટ દેખાવ ધરાવતી છોકરી પસંદ કરીને તેની પોર્ન ઈમેજીસ કે વિડિયોઝ જોઈને ઉત્તેજિત થઈ શકો છે. પણ વાસ્તવિક દુનિયામાં એવી જ છોકરી મળવી અને તમારી સાથે સેક્સ્યુઅલ રિલેશનશિપ માટે તૈયાર થાય એવું તો શક્ય હોતું નથી. છોકરી કેવી હોવી જોઈએ એની વ્યાખ્યા અને સેક્સ્યુઅલ અપેક્ષાઓ પોર્ન જોઈને વધી જતી હોય છે. જ્યારે અપેક્ષાઓ પૂરી ન થાય ત્યારે તે નિરાશ થઈ જાય છે.'

પોર્નોગ્રાફીનો વપરાશ એ ભાવનાત્મક, માનસિક અને શારીરિક સ્વાસ્થ્યના નકારાત્મક પરિણામો સાથે સંકળાયેલ છે. તથા તેમાં હતાશા, ચિંતા, હિંસક વર્તણૂક, અભ્યાસમાં નબળું પરિણામ, કાચી વયે છોકરીઓમાં ગર્ભવતી બનવાનું જોખમ, અને સ્ત્રી-પુરુષ વચ્ચેના વિકૃત સંબંધોના દ્રષ્ટિકોણનો પણ સમાવેશ થાય છે.

પોર્નોગ્રાફીનું ઍડિક્શન જીવનભર પોર્ન-ઍડિક્ટ માટે મોટી સમસ્યા બની જતી હોય છે. તેમની સેક્સ્યુઅલ રુચિ અને પસંદગી ધીરે ધીરે વધુ એક્સ્ટ્રીમ કન્ટેન્ટ જોવા તરફ વળવા લાગે છે. પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝ જોવાનું પસંદ કરતાં કેટલાક યુવાનોનું કહેવું હોય છે કે, 'પોર્ન જોવાથી અમારી સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ સંતોષાય છે.' –

ટેમ્પરરી પૂરતું કદાચ એવું લાગશે, પણ વાસ્તવમાં પોર્ન વિડિયોઝ તેમના મનમાં સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાના આવેગો હતા એના કરતાં પણ વધારી મૂકે છે. પોર્ન એ વધુ વાસના જાગે એવા વિચારોને ઉશ્કેરે છે. નાની ઉંમરમાં જ એકથી વધુ વ્યક્તિઓ સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધવા (promiscuous રહેવા) પ્રેરે છે. પોર્ન એ વ્યુવરની સેક્સ-ફેન્ટસીમાં ઈંધણ પૂરે છે, જે ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિને બળાત્કાર જેવા શરમજનક ગુનાઓ કરવા પણ પ્રેરે છે.

એક ટોક શોમાં Gary Wilson કહે છે કે, "વ્યક્તિનું બ્રેઇન જેટલું પોર્નોગ્રાફિક સંબંધિત મટીરિયલનો ઉપભોગ કરે છે એ બધું જ અજમાવવા તેનું બ્રેઇન તાલીમબદ્ધ (trained) થતું જાય છે"

કોઈ પણ એડવર્ટાઇઝ કે પોર્નમાં એક્ટર્સને જોઈને જો વ્યુઅર્સને આનંદ મળતો હોય, કામેચ્છાઓ ઉશ્કેરાતી હોય, ઉત્તેજના મહેસૂસ કરતો હોય, તો વ્યુવર પોતે પણ એવો જ અનુભવ લેવા પ્રેરાતો હોય છે. ઉત્તેજક સેક્સ પોઝિશન્સ કે એક્ટ્સ જોઈને તે વાસ્તવિક જીવનમાં પણ પોર્ન ફેન્ટસીનો સીન એક્ટ આઉટ કરી લેવાના અખતરા અજમાવી લેતો હોય છે.

પોર્ન એ વ્યુઅર્સને સ્વાર્થી બનાવે છે. તે વિઝ્યુઅલી શીખવે છે કે બીજાના વિચારો,

લાગણીઓ, અને ભાવનાઓ કરતાં એમના શરીર સાથે સેક્સ માણવું એ વધુ મહત્વનું છે. પોર્ન લોકોમાં સેક્સ અને સ્ત્રીઓ વિશેના ખોટા વિચારો અને સંબંધોનો ખ્યાલ બાંધે છે. એક સંશોધન પરથી સંશોધકોએ કહ્યું કે, 'જે પુરુષો પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરે છે તેમનું સેક્સ અને સ્ત્રીઓ પ્રત્યેનું વલણ વધારે ભ્રષ્ટ અને હિંસક થવાની શક્યતા રહેલી છે. તેઓ એવી વિચારધારા સ્વીકારી લેતા હોય છે કે, સ્ત્રીઓ જ બળાત્કાર કરાવે છે અથવા તેઓ બળાત્કાર અને સેક્સ્યુઅલ એસોલ્ટ/હુમલો એન્જોય કરે છે' – [13], [14]

પોર્નોગ્રાફી આવા જ હિંસાત્મક અને વિકૃત સંબંધોની રજૂઆત કરતાં સિનારિયો દર્શાવતી હોય છે. એમાં પર્ફોર્મ કરતી સ્ત્રીઓ એ એબ્યુઝ ખરેખર એન્જોય કરતી હોય એવી એક્ટિંગ કરતી હોય છે; અને એ જોઈને ટીનેજર્સ એને સાચું માની લેતાં હોય છે! પોર્ન જોતી વખતે તેઓ એટલા ઉત્તેજિત અને પોર્નમય થઈ જતાં હોય છે કે, તેમના મનમાં રિયાલિટી અને પોર્ન ફેન્ટસી વચ્ચેની ભેદરેખા ભૂંસાઈ જતી હોય છે. પોર્નોગ્રાફી એ સ્ત્રીઓ વિશેની ખોટી માન્યતાઓ અને અપેક્ષાઓ ઊભી કરે છે, તથા બળાત્કાર જેવા ગંભીર ગુનાઓનું પણ નોર્મલાઇઝેશન કરે છે. [15]

જો અત્યારની અને ભવિષ્યની જનરેશનને સાચું સેક્સ એજ્યુકેશન આપી જાગૃત નહીં કરવામાં આવે, તો પોર્નોગ્રાફી તેમના શારીરિક/માનસિક/ભાવનાત્મક વિકાસ, સ્વાસ્થ્ય, શિક્ષણ, કેરિયર, સંબંધ, સેક્સ્યુઆલિટી અને સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા માટે ભારે નુકસાનકારક ચોક્કસ સાબિત થઈ શકે છે.

પોર્નોગ્રાફીની નેગેટિવ અસરો વિશેની આ વાસ્તવિકતાઓ કહેવા છતાં, તમે ગૂગલ પર 'Benefits of watching porn' સર્ચ કરશો તો ઘણી વેબસાઇટ્સ પર તમને પોર્ન જોવાના ફાયદા બતાવતા લેખો મળી રહેશે. જોકે, એ લેખો સાવ અધકચરી માહિતીથી ભરેલા હોય છે. આજ સુધી પોર્નોગ્રાફીને સમર્થન કરતું કોઈ પુસ્તક વૈજ્ઞાનિક માહિતીના આધાર પર લખાયું નથી. આ પુસ્તક તમે આખું સમજીને વાંચશો પછી એ બધી વેબસાઇટ્સ પરના લેખોમાં લખેલા મુદ્દાઓ તદ્દન નપુંસક લાગશે. એ લેખો સાચી વાસ્તવિકતા છુપાવી લોકોને ભ્રમણામાં રાખી પોર્ન જોવાનું પ્રોત્સાહન આપતા હોય છે. આ વાતને સ્પષ્ટ કરવા ચાલો એક ઉદારહણ સમજીએ.

માની લો કે, ગીરના જંગલમાં આઝાદ ફરતા સિંહોને જોવા કેટલાક મિત્રો એડવેન્ચર ખેડવા ગીરના જંગલમાં એક સુરક્ષિત ગાડી લઈને જઈ રહ્યા છે. વિશાળ મેદાનમાં દૂરથી કેટલાક સિંહોને લડતા-ઝઘડતા જોઈને ડ્રાઇવર એક ઝાડીની પાછળ ગાડી ઊભી રાખે છે. સિંહને જોવાની ઉત્સુકતા સાથે બધાના ભીતરમાં આછો ડર અને રોમાંચ પણ આળોટે છે. દૂરથી સિંહની ગર્જના સંભળાતા જ બધાનું કાળજું ભયથી કંપી ઊઠે છે!!

દૂર એક બાજુ હરણોનું ટોળું ઘાસ ચરી રહ્યું છે. એક સિંહ દબાયેલા પંજે શિકાર તરફ આગળ વધે છે. ગાડીમાં બેઠેલી એક વ્યક્તિ તેનો સ્માર્ટફોન લઈને લાઈવ વિડિયો શૂટ કરવા લાગે છે. કેમેરો ઝૂમ કરી તે એ સિંહને હરણોના ટોળાં તરફ ચાલાકીથી જતો ફિલ્માવે છે. દસ-બાર મિનિટ સુધી સિંહ શિકાર માટે એક ઝાડીની પાછળ સંતાઈને બેસી રહે છે. તે પૂરી ધીરજતાથી એકાદ હરણ ઘાસ ચરતું-ચરતું નજીક આવી જાય એની રાહ જોઈ રહ્યો છે. થોડીક ક્ષણો બાદ, ઘાસ ચરતું એક હરણ ટોળાથી છૂટું પડી થોડાક અંતરે ઊગેલા ઘાસને ચરવા ચાર-પાંચ ડગલાં દૂર જાય છે.

હરણને નજીક આવતું જોઈ સિંહના શિકારી જડબામાંથી લાળ ટપકી પડે છે. તરાપ મારવા તે પગના પંજા પર બેસી, ધી....રેથી બે-ત્રણ ડગલાં પાછળ ભરે છે. ગાડીમાંથી વિડિયો શૂટ કરી રહેલી વ્યક્તિએ ઝાડી પાછળ સંતાયેલા સિંહને બે-ત્રણ ડગલાં પાછળ ખસતો ફિલ્માવી તરત જ સીન કટ કરી દીધો. અને પછી તરત જ એ વિડિયો વોટ્સેપ પર શેર કરવા તેણે હસતાં-હસતાં નીચે ટાઈપ કર્યું: 'જુઓ..!! આ રહ્યા આજના બીકણ સિંહો..!! જંગલનો રાજા કહેવાતો આ સિંહ આજે એક હરણથી ગભરાઈને ઝાડીઓની પાછળ બચ્ચાંની જેમ સંતાઈ રહ્યો છે. ઘાસ ચરતા હરણે જરાક ડોક ઊંચી કરી એટલામાં તો આ બીકણ સિંહ ત્રણ ડગલાં પાછળ ખસી ગયો! આ વિડિયો પરથી હવે સિંહ જંગલનો રાજા નથી રહ્યો, પણ બકરી બની ગયો હોય એવું સ્પષ્ટપણે દેખાઈ રહ્યું છે. ગીરના સિંહો હવે માત્ર નામના જ સિંહ રહ્યા છે!' – આટલું ટાઈપ કરી તેણે વોટ્સેપ ગ્રુપમાં મેસેજ સાથેનો વિડિયો શેર કરી દીધો.

માથું ધૂણાવી તેણે હસતાં ચહેરે બારી બહાર નજર કરી અને તેનું કાળજું ભયથી થડકી ઊઠ્યું..!! ફાટી પડેલી આંખો સામેનું બિહામણું દ્રશ્ય જોઈ તેનું કાળજું જોર જોરથી ધડકવા લાગ્યું..!! ગાડીમાં બેઠેલા બધાના મોં આશ્ચર્યથી પહોળા થઈ ગયા..!! તરાપ મારવા ત્રણેક ડગલાં પાછળ ભર્યા હતા એ સિંહે પેલા હરણનું ગળું તીક્ષ્ણ દાંતોવાળા શિકારી જડબામાં દબોચી લીધું હતું. તરફડિયાં મારતું ભાગવા મથતું હરણ હવે સિંહના જડબામાં આખરી શ્વાસો ગણી રહ્યું હતું. ભયથી બહાર ધસી આવેલા ડોળા ચકળવકળ થઈ આમતેમ ભમતા હતા. સિંહના હિંસક પ્રહારથી બાકીના હરણોનું ટોળું જીવ બચાવી ભાગી છૂટ્યું હતું. સિંહના જડબામાંથી હરણનું લોહી નીતરી રહ્યું હતું.

થોડીક મિનિટોના તરફડાટ બાદ હરણની બેજાન બની ગયેલી ડોક લબડી પડી! સિંહ તેના જડબામાં દબોચેલો શિકાર પરિવાર માટે લઈ જઈ રહ્યો હતો – એ દ્રશ્ય જોઈને બધાનું હૈયું બમણી ગતિએ ધડકતું હતું અને સાથેસાથે વિચિત્ર ડર પણ છાતીમાં ઘૂંટાતો હતો. કપાળે પરસેવો બાઝી ગયો હતો. તેમના મનમાંથી હજુયે હરણના શિકારનું ખોંફનાક દ્રશ્ય ખસતું જ નહોતું.

જેણે વોટ્સેપ પર વિડિયો મોકલેલો એના ચહેરા પર ભયનો ઓથાર બરફની જેમ થીજી ગયો હતો. એના મોબાઇલની સ્ક્રીન પર મેસેજિસ આવી રહ્યા હતા. ગ્રુપના મેમ્બર્સ ખડખડાટ હસતાં ઇમોજીસ મોકલીને લખતા હતા: 'જોરદાર! બિલકુલ માની ન શકાય એવી વાસ્તવિકતા શૂટ કરી છે બોસ! માની ગ્યાં હોં!', બીજાએ – 'ખરેખર આ વિડિયો પરથી ચોખ્ખું દેખાઈ આવે છે કે સિંહો હવે પહેલાં જેવા બહાદુર નથી રહ્યા!', ત્રીજાએ – 'આઈ અગ્રી. આજના સિંહોની એકદમ કડવી વાસ્તવિકતા આ વિડિયો રજૂ કરે છે. ખરેખર, સમય બધું બદલી નાંખતો હોય છે. Lions became coward! It's such a shame!!'

આ ઉદારહણમાં પેલી વ્યક્તિએ વોટ્સેપમાં મોકલેલો વિડિયો એ અધકચરી વાસ્તવિકતા હતી. આખી ઘટના તેણે એ ગ્રુપના લોકો સામે રજૂ નહોતી કરી. શિકારનો આખો વિડિયો શૂટ કરી મોકલ્યો હોત તો એ લોકોના એવા મેસેજિસ ક્યારેય આવ્યા હોત? આ ઉદારહણ કહેવાનો મૂળ અર્થ એ છે કે, પોર્ન જોવાના ફાયદાઓ બતાવતા લેખો એ પોર્ન વિશેની અધકચરી માહિતી જ દર્શાવે છે. પોર્નોગ્રાફી જોવાનો એક ફાયદો તેની પાછળ અનેક નેગેટિવિટીસની આખી સેના દડમજલ કરતી વ્યક્તિના સેક્સ્યુઅલ પર્ફોર્મન્સમાં, લગ્નજીવનમાં, સામાજિક સંબંધોમાં, વિચારોમાં અને વર્તનમાં દાખલ કરી દે છે...

વ્યક્તિને એક વિડિયો જોઈને સંતોષ નથી થતો. તે દર વખતે નવું નવું જોઈને વધુ

આનંદોત્તેજના લૂંટવાની લાલચના મૃગજળમાં ફસાતો જાય છે, અને આખરે પોર્ન તેના જીવનનો એક ભાગ બની જાય છે. પોર્નના ફાયદાઓ બતાવતા લેખો અને અધકચરી વાસ્તવિકતા શૂટ કરેલો વિડિયો – આ બંને લોકો સામે સાચી વાસ્તવિકતા રજૂ કરતાં નથી. આવી માહિતી લોકોને ભ્રમણામાં રાખે છે. પોર્ન જોતા યુઝર્સને એ અધૂરિયા લેખો વાંચીને પોર્ન જોવાનું ચાલુ રાખવા પ્રોત્સાહન અને બહાનું મળી જાય છે. જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ પણ વિષય પરની અધૂરી માહિતીને પ્રેક્ટિકલમાં મૂકવા જતી હોય છે, ત્યારે તેનું પરિણામ ભયંકર આવી શકે છે. આ પુસ્તક એ પોર્નોગ્રાફીની સંપૂર્ણ નગ્ન વાસ્તવિકતા યથાર્થ રૂપે તમારી સામે ઉજાગર કરે છે!

પોર્નોગ્રાફી તરુણોના મનમાં સેક્સ, પોર્ન, પુરુષ અને સ્ત્રી વિશેનું ખોટું વિઝ્યુઅલ પ્રોગ્રામિંગ કરે છે; તેમની મૂંઝવણો અને અપેક્ષાઓ વધારી મૂકે છે. ઝડપથી વિકસતું પોર્ન-કલ્ચર આપણને મોટા સોશિયલ એક્સપેરીમેન્ટનો હિસ્સો બનાવી રહ્યું છે, જેનો ખરાબ પ્રભાવ અત્યારની જનરેશન અને સમાજ પર પડી રહ્યો છે.

તો આપણે આ પોર્ન-કલ્ચરને રોકવા શું કરી શકીએ?

વેલ, વિકસતા પોર્ન-કલ્ચરને રોકવું તો અશક્ય છે, કારણ કે દિવસે ને દિવસે પોર્ન-યુઝર્સ વધી રહ્યા છે; અને તેમની ડિમાન્ડ પણ પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી બહોળા પ્રમાણમાં ઉપલબ્ધ કરી રહી છે. આપણે ત્યાં એક કહેવત છે: ‘ગામના મોઢે ગરણું ના બંધાય’. જો આપણે સાચાં સેક્સ એજ્યુકેશનની જાણકારી અને પોર્નની નુકસાનકારક અસરો વિશેની જાગૃતતા ફેલાવીશું, તો નવી જનરેશન પોતે હેલ્થી સેક્સજીવન જીવવાનાં પગથિયાં પર પગ મૂકશે.

કેટલાક પોર્ન-પ્રેમીઓ એમ કહેશે કે, “હું એકલો (કે એકલી) પોર્ન જોવાનું બંધ કરીશ તો કંઈ થોડો સોસાયટી કે દેશમાં મોટો બદલાવ આવી જવાનો છે! બીજા બધાયે પોર્ન જોવાનો લહાવો લૂંટતા હોય તો હું શું કામ બાકી રહું! મને તો પોર્ન જોવું ગમે છે અને જલ્સા કરું છું! દુનિયા જાય ખાડામાં! હું ક્યાં કોઈનું કશું ખરાબ કરું છું તે! હું અને મારું વહાલું લેપટોપ. મારા મને તો આખી દુનિયાનું સુખ જ એમાં ભર્યું છે! ઈચ્છા થાય ત્યારે ભોગવી લઉં છું! પોર્ન સારું કે ખરાબ એની ફિલોસોફી તારા પાસે જ રાખ ભઈ! આપડે તો આવા જ છીએ.”

આવાં વાક્યોનો વિરોધ નોંધાવતા હોય એમને જવાબમાં ગાંધી બાપુનું એક ક્વોટ કહેવાની ઈચ્છા ચોક્કસ થાય:

“You must be the change; you wish to see in the world.”

લોકો શું કરે છે અને શું નથી કરતાં એમાં ઊલઝાઈ જઈ, લોકો જેવું જ કરવું એ તો સાવ મૂર્ખામી છે. કોઈ વ્યક્તિ ડિપ્રેશનમાં આવી દસમા માળેથી કૂદકો લગાવી આત્મહત્યા કરે, અને જો તમે પણ અત્યારે માનસિક રીતે ડિપ્રેશનના તબક્કામાં હોવ, તો શું તમારે પણ આત્મહત્યા કરી જીવન ખતમ કરી દેવું જોઈએ કે દિમાગથી વિચારવું જોઈએ? લોકોની નકલ ઉતારીશું તો લોકોમાં જ અટવાઈ જઈશું. કેવું જીવન જીવવું એ નિર્ણય વ્યક્તિએ પોતાના જાગ્રત દિમાગથી કરેલો હોવો જોઈએ.

સારું કે ખરાબ એની સમજણ વિના અત્યાર સુધી જે કામ કરતાં આવ્યા છીએ એને સુધારવા ભૂતકાળમાં જઈને નવી શરૂઆત તો નથી કરી શકવાના, પરંતુ એનો અત્યારે જ અંત લાવી આજથી નવી શરૂઆત તો ચોક્કસ કરી જ શકીએ છીએ. ખરું ને?

4.4 ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીથી બાળકોને કેવી રીતે સજાગ કરવાં?

કાચી વયમાં બાળકનું માનસ કોરી સ્લેટ જેવું હોય છે. જે પ્રકારના વિડિયોઝ જોઈને એ મોટો થશે એવા પ્રકારની માન્યતા એના મનમાં પાક્કી થતી જશે. સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓને પણ તે એવી જ દ્રષ્ટિથી જોશે જેવી એણે પોર્ન વિડિયોઝ જોઈને મનમાં ઘૂંટેલી છે. અમુક ઉંમર પછી એ વિચારસરણી બદલવી લગભગ અશક્ય બની જાય છે. લીલા વાંસને જેમ વાળવો હોય એમ વાળી એમાંથી કોઈપણ જાતની વસ્તુઓ (ટોપલી, હેટ, ખુરશી, છાબડી...) બનાવી શકાય, પણ જ્યારે વાંસ સુકાઈ ગયેલો હોય ત્યારે એને વાળો તો તૂટી જ જાય! એ સમયે વાંસ એની સ્થિતિસ્થાપકતા (flexibility) ગુમાવી બેઠો હોય છે. આવું જ કઇંક બાળકના કુમળા મનનું છે.

આજના ઇન્ટરનેટ યુગમાં બાળકો પોર્ન સાથે વહેલા કે મોડા એક્સપોઝ તો થવાનાં જ છે, તેમ છતાં, બાળકોને પોર્ન-પ્રૂફ રાખવા માટેનાં ત્રણ સ્ટેપ્સ છે:

1. જાગૃતતા ફેલાવવી (spread awareness)
2. સેક્સ વિશેનું શિક્ષણ (educate)
3. રક્ષણ (protection)

આ વિષય પર બાળક સાથે વાત કરવી કદાચ યોગ્ય ન લાગે, પણ પોર્નની ખરાબ અસરોથી દૂર રાખવા માટે તેમને સાચી માહિતીથી વાકેફ કરવા ખાસ જરૂરી છે. તમે આગળના કિસ્સાઓ વાંચ્યા એમ બાળકો અને તરુણો તેમના પેરેન્ટ્સની જાણ બહાર સ્કૂલના મિત્રોની સંગતમાં, ઇન્ટરનેટ પરથી, મેગેઝિનમાંથી કે કોઈ પણ જગ્યાથી પોર્ન વિશેની લિંક્સ મેળવી ખોટા રસ્તે ચઢી શકે છે.

લૌરા બાળકોને પોર્નથી દૂર રાખવાની ચિંતા વ્યક્ત કરતાં કહે છે,

> "નાની વયના બાળકો આજના સમયમાં પોર્ન સાથે એક્સ્પોઝ થઈ જતાં હોય છે એ વાત પેરેન્ટ્સ માટે ખૂબ ચિંતાજનક છે. પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટથી ઇન્ટરનેટ પ્રદૂષિત થઈ ચૂક્યું છે, જેના લીધે સ્માર્ટફોન કે કમ્પ્યૂટરમાં ઇન્ટરનેટ વાપરતા બાળકો ગમે તે રીતે પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે, જેના લીધે તેમના મનમાં હેલ્થી સેક્સ વિશેની જે સમજ કેળવાવી જોઈએ એ કેળવાતી નથી, અને પોર્નમાં જોયેલા સેક્સને જ સાચી રીતનું સેક્સ માની લેતા હોય છે. જો તેમને સાચું સેક્સ એજ્યુકેશન આપવામાં નહીં આવે તો તેમના મનમાં સેક્સ અને સ્ત્રીઓ વિશેની માન્યતાઓ પોર્ન જોઈને વધુ દ્રઢ બનતી જશે. પોર્ન જોવું ગંદુ કહેવાય, એવું ન જોવાય – આ પ્રકારના વાક્યો કહેવાથી તેમને પોર્નથી દૂર નહીં રાખી શકાય. બાળકોને સેક્સ અને પોર્ન વચ્ચેનો ફરક સમજાવવો પડશે. તેમને કહેવું પડશે કે, ડ્રગ્સની જેમ પોર્ન પણ શરૂઆતમાં એક્સાઈટિંગ જરૂર લાગશે, પરંતુ એ ક્યારેય વાસ્તવિક સેક્સનો સંતોષકારક અનુભવ નહીં કરાવી શકે."

બાળકને પોર્ન જોતાં પકડી લેવું અને એના વિશે સમજાવવું ઘણા પેરેન્ટ્સને અસ્વસ્થ મહેસૂસ કરાવતું હોય, પણ એ જે કરી રહ્યો છે એ ખોટું છે એની સાચી સમજણ આપીને સાચી દિશામાં વાળવું એ પેરેન્ટ્સની જવાબદારી છે. સમજદારી અને સ્નેહથી કરેલી વાતચીતની બાળકો પર વધુ પોઝિટિવ અસર પડે છે.

એક પિતા તેના બાળકને ખાનગીમાં પોર્ન જોતાં જોઈ ગયા ત્યારે તેમણે શું કર્યું એ

વિશે તે જણાવે છે,

> "એ સમયે હું તેને ધોલધપાટ મારી ધમકાવી શકતો હતો, પણ એવું કરવું યોગ્ય નહોતું. મેં તેની બાજુમાં બેસી તેને સમજાવ્યું કે, પોર્ન કરતાં લોકો કેવાં હોય છે, તેમનું જીવન કેવું હોય છે, અને શા માટે એ લોકો પોર્ન કરવા પ્રેરાતા હોય છે? મેં એને વિચારવા અને સમજવા પ્રેર્યો કે પોર્ન અને સેક્સમાં શું ફરક છે. પોર્ન કેવી રીતે તેને ડ્રગ્સની જેમ ઍડિક્ટેડ બનાવી શકે છે અને વાસ્તવિક સંબંધથી અલગ (ડિસકનેક્ટ) કરી શકે છે. મેં એને સમજાવ્યું કે, પોર્ન ક્યારેય તેને ભવિષ્યમાં જીવનસાથી સાથે ઘનિષ્ઠ સંબંધ રાખવા ઉપયોગી નહીં બને."

દરેક પેરેન્ટ્સે બાળકોની લાગણીઓ અને વર્તનને સમજી-ઓળખીને એના મિત્ર બનવાનો પ્રયાસ ચોક્કસ કરવો જોઈએ. જેનાથી બંને વચ્ચે મહત્વનું 'ફ્રેન્ડલી રિલેશન' રચાશે. જો બાળક સાથે શક્ય બને એટલું ફ્રેન્ડલી રિલેશન રચાયેલું હશે, તો તે સેક્સ અને પોર્ન વિશેની મૂંઝવણ તમને કહેવામાં ખચકાટ નહીં અનુભવે. પેરેન્ટ્સને પણ તેમના બાળકો સાથે સેક્સ એજ્યુકેશનની વાતચીત કરતાં અસ્વસ્થ મહેસૂસ નહીં થાય. દરેક વિષય પર નિખાલસ મને ચર્ચા કરો કે સમાજમાં સેક્સ્યુઅલ સંબંધિત કેટલી સમસ્યાઓ થતી હોય છે, જેવી કે સેક્સ્યુઅલ એબ્યુઝ, અસુરક્ષિત સેક્સથી થતા ઇન્ફેક્સન, વધુ પડતાં હસ્તમૈથુનની ટેવ, પિરિયડ્સ, અનવૉન્ટેડ પ્રેગ્નેન્સી વગેરે... પોર્ન વ્યક્તિને સેક્સ અને સ્ત્રીઓ વિશે ગેરમાર્ગે દોરતો નુકસાનકારક મેસેજ આપે છે એના વિશે પણ સજાગ કરો.

આલ્કોહોલ, ટોબેકો, ડ્રગ્સ, સિગારેટ્સ જેવા નશીલા પદાર્થોનું સેવન કરવું શરીર માટે હાનિકારક છે એના વિશે શિક્ષકો સ્કૂલમાં વિદ્યાર્થીઓને જાગૃત કરતાં હોય છે, પણ પોર્ન વિશે..?

હવે સમય બદલાયો છે. એક નવું 'મોડર્ન ઍડિક્શન' ઉમેરાયું છે. ઇન્ટરનેટ યુગમાં નાનાં બાળકો પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થઈ જાય છે. નોટબુક વચ્ચે પોર્ન ડીવીડી મૂકી નવું એક્સ્ટ્રા હોમવર્ક શેર કરતાં થઈ ગયા છે. એટલે હવે આ વિષયને પણ શિક્ષકોએ ચર્ચામાં સ્થાન આપવું જોઈએ, કારણ કે પોર્ન વિશે બાળકોમાં ઝાઝી સમજણ હોતી નથી. એ વયમાં એવું જોવામાં મજા આવતી હોય એટલે તેમનું મન સાહજિકરૂપે ત્યાં આકર્ષાવાનું. સેક્સ વિશેનું શિક્ષણ તેમને ખોટા માર્ગે જતાં રોકશે.

પોર્ન દરેક વ્યક્તિના જીવનમાં કેટલું નુકસાનકારક છે એના વિશેની જાગૃતતા લોકોમાં ફેલાશે તો ભવિષ્યની જનરેશનને પોર્ન-મુક્ત રાખવા એ એક આશાનું કિરણ બની શકે છે.

બાળકોને ઇન્ટરનેટ પોર્નથી રક્ષણ કરવા ઓનલાઈન એડબ્લોકર, અડલ્ટ કી-વર્ડ બ્લોકર, અને વેબસાઇટ્સ બ્લોકરના Add ons, સૉફ્ટવેર તથા એપ્સ પણ મફત ઉપલબ્ધ હોય છે.

ઇન્ટરનેટ ખરાબ માધ્યમ છે એમ સમજીને એને પોર્નોગ્રાફીનું લેબલ લગાવવાની જરૂર નથી. દુનિયામાં દરેક ક્ષણે કોઈ ને કોઈ નવી વસ્તુ કે ટેક્નોલૉજીનો આવિષ્કાર થાય છે, અને એ દરેકની સારી અને ખરાબ એમ બે બાજુઓ હોય છે. ગુનેગારના હાથમાં ચપ્પુ હોય તો તે એનો ઉપયોગ ખૂન કરવા કરે છે, પરંતુ જો સર્જનના હાથમાં હોય તો તે એના દ્વારા કોઈનો જીવ પણ બચાવી શકે છે! સમજી-વિચારીને કોઈ પણ વસ્તુનો વિવેકપૂર્વક સદુપયોગ કરવો એમાં

જ સમજદારી છે.

4.5 પોર્ન-યુઝર પેરેન્ટ્સની કેવી નેગેટિવ અસર તેમના બાળકો પર પડી શકે છે?

જો પેરેન્ટ્સને જ પોર્ન જોવું ગમતું હોય તો તરુણ અવસ્થામાં પ્રવેશતા બાળકોને શું કામ તેઓ ના કહે? વ્યક્તિને પોર્ન જોવું પસંદ છે, તો પોર્નના નુકસાન કરતાં હજાર કારણો સામે તે આંખ આડા કાન કરશે. તેઓ એમના મત અનુસાર પોર્ન જોવું બિલકુલ સામાન્ય બાબત માનતાં હોય છે. તેમનાં બાળકો સેક્સ એજ્યુકેશન પોર્ન જોઈને જ શીખી લેશે એ વિશે તેમનો કોઈ વિરોધ નથી હોતો.

કેટલાક કેસમાં સ્ત્રીઓ તેના પોર્ન-યુઝર પતિ સાથેના સંબંધમાં રહેવું કે નહીં એની ચિંતામાં દુ:ખી થતી હોય છે. પોર્ન-યુઝર વ્યક્તિની પોતાના બાળકો પર કેવી અસર પડશે અથવા તો પોતાની ગેરહાજરીમાં કદાચ બાળકો પર શારીરિક એબ્યુઝ કરશે એની ચિંતા પણ મનમાં કોરી ખાતી હોય છે. કોઈક વાર ભૂલથી બાળકો કમ્પ્યૂટર પર ગેમ્સ કે મુવી ડાઉનલોડ કરતી વખતે પોર્ન ફોટોઝ કે વિડિયોઝ સાથે એક્સપોઝ થઈ જાય તો..? ડ્રોવર્સમાં છુપાવેલા પોર્ન મેગેઝિન્સ હાથમાં આવી જાય તો..? – એવી ચિંતા તેમને સતાવતી હોય છે.

Rachel Jacobs તેના પતિના પોર્ન-યુઝને લીધે બાળકો વિશે ચિંતા કરતાં કહે છે,

> "મારી સૌથી મોટી દીકરી મારા પતિના કમ્પ્યૂટર પર પોર્ન શોધી રહી હતી એને પકડ્યા બાદ, મેં મારા પતિ સામે આ વિશે ચર્ચા કરી. તેમનું મારા પ્રત્યેનું વલણ ઘણું બેદરકાર હતું. તેમણે કહ્યું *'so what's a big deal? It's normal..!'* મેં એમને એવું બધુ કોમ્પ્યુટરમાં રાખવાની ના પાડી. બાળકોને એવી અશ્લીલ વસ્તુઓથી દૂર રાખવા એ મારી પહેલી પ્રાયોરિટી છે. એ ઉંમરમાં એમની સેલ્ફ-ઇમેજ અને આત્મવિશ્વાસ વિકસી રહ્યો હોય છે. અડલ્ટ માટે કદાચ એવું જોવું સામાન્ય હશે, પણ મારી દીકરી માટે એ બિલકુલ યોગ્ય નથી. એના પિતાના કમ્પ્યૂટરમાં આવું જોઈને તેના મનમાં એમની કેવી છબી રચાઇ હશે*!?"*
> [6]

જો બાળક ભૂલથી પણ પેરેન્ટ્સનું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોઈ ગયું તો તેના મનમાં પેરેન્ટ્સ પ્રત્યે ધિક્કારની ભાવના છૂટશે, અથવા તો તે એવું માની લેશે કે એ પ્રકારનું અડલ્ટ કન્ટેન્ટ જોવું એ નોર્મલ છે. ત્યાર બાદ પેરેન્ટ્સની જેમ તે પણ ખાનગીમાં પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોવામાં કે મિત્રો સાથે શેર કરવામાં સંકોચ અનુભવશે નહીં. 'જો પેરેન્ટ્સ જ આવું જોતા હોય તો એમાં કશુંયે ખરાબ ન કહેવાય!' – આવી માન્યતાનાં મૂળિયાં તેમના મનમાં નંખાઈ જતાં હોય છે. પેરેન્ટ્સને પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થયેલા જોઈને એમને પોર્ન જોવાની ફૂલ ઓન ગ્રીન સિગ્નલ મળી જતી હોય છે.

University of New Hampshireના અભ્યાસ અનુસાર, 79% પોર્નોગ્રાફી સાથેનો એક્સ્પોઝર ઘરમાં જ રહીને જ થતો હોય છે. કેટલાક બાળકો તેમના પેરેન્ટ્સની બેદરકારીને લીધે પોર્ન મેગેઝિન્સનું કલેક્શન કે સ્માર્ટફોન રમતા રમતા પણ એક્સપોઝ થઈ જતાં હોય છે. [16]

ચોત્રીસ વર્ષીય ગિલ કહે છે,

> “એક દિવસ મેં આકસ્મિક રીતે મારા ફાધરના ડ્રોઅરમાં પેન્ટહાઉસ મેગેઝિન જોયું. ત્યારે હું નવ વર્ષનો હતો અને ફ્લૂને કારણે ઘરે જ ભણતો હતો. મેં જાણી જોઈને એ ડ્રોઅર નહોતું ખોલ્યું – એ બિલકુલ આકસ્મિક બન્યું હતું. એ મેગેઝિનનું કવર પેજ જોઈને હું જિજ્ઞાસુ થઈ ગયો હતો. જેમ જેમ પેજ ફેરવતો ગયો એમ એમ હું મૂંઝાતો ગયો. આવું અશ્લીલ મેગેઝિન જોઈને હું મારા ફાધર વિશે કંઇક ઊંધું જ સમજવા લાગ્યો. મારા ફાધરને જાણ થાય એ માટે મેં એ મેગેઝિન ડ્રોઅરમાંથી કાઢી બીજી જગ્યાએ મૂકી દીધું. પણ એમણે ક્યારેય એ મેગેઝિનની બદલાયેલી જગ્યા વિશે મને ક્યારેય પૂછ્યું પણ નહીં કે ઠપકો પણ ન આપ્યો. કેમ? – એ પ્રશ્નનાં ઘણાં કારણો નીકળી શકે એમ છે.” [6]

બાળકોને પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થવામાં પેરેન્ટ્સનું પોર્નોગ્રાફિક કલેક્શન ઘણું જોખમી બની શકે છે. પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલને સંતાડતા જોઈને તેમનું જિજ્ઞાસુ મન વધુ આતુર બની જતું હોય છે કે, ‘એમાં શું હશે? નક્કી કંઇક મજા આવે એવું હોવું જોઈએ. નહિતર આવી ખાનગી જગ્યાએ શું કામ છુપાવે?’ –

પછી પેરેન્ટ્સની ગેરહાજરીમાં તે સંતાડેલો ખજાનો શોધવા ખાંખાખોળા કરશે. કેટલાક બાળકો પોર્નોગ્રાફી સાથે એક્સપોઝ થઈ જાય ત્યાર બાદ તેમના ખાનગી રહસ્યને ખાનગી જ રાખવા જીવનભર તેના સિક્રેટ્સ છુપાવતો રહે છે.

પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ સાથે એક્સપોઝ થતાં બાળકો અપરિપક્વ વયે હસ્તમૈથુન કરવા પ્રેરાતા હોય છે. તેના મિત્રો સાથે પોર્નોગ્રાફી અને હસ્તમૈથુનની નવી શોધ વિશેની વાતો વહેતી કરતો થાય છે. મોજ માટે હસ્તમૈથુન અને પોર્નોગ્રાફીનું વળગણ તેનો માનસિક વિકાસ રૂંધે છે. ભણવામાં પણ તેમનું ધ્યાન ઘટી જાય છે.

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ,

> “હું નાનો હતો ત્યારે ખેલ-કૂદમાં ખૂબ સશક્ત હતો. ભણવામાં હોંશિયાર અને સામાજિક રીતે લોકો સાથે તરત હળી-મળી જતો. ત્યારે મારા ઘણા મિત્રો હતા અને હું ખૂબ ખુશ હતો. *11* વર્ષની ઉંમરે મારું આખું જીવન ઊલટાઇ ગયું. મિત્રો સાથે પોર્ન જોવાની મજા ધીરે ધીરે ઍડિક્શનમાં પરિવર્તિત થતી ગઈ. ઘરે કમ્પ્યૂટર પર પોર્નની લગભગ દરેક પ્રકારની નોવેલ્ટી જોવા લાગ્યો હતો. એ સમય દરમ્યાન હું ગંભીર ડિપ્રેશન અને ચિંતાનો ભોગ બનવા લાગ્યો. એના પછીનાં *15* વર્ષ મારા માટે સંપૂર્ણ દુ:ખદ રહ્યાં હતાં. હું લોકોથી દૂર ભાગતો. લંચ સમયે હું કોઈના જોડે વાત ન કરતો. હું બધાને નફરત કરતો. જે સ્પોર્ટ્સ હું રમતો હતો એ બધા જ મેં છોડી દીધા હતા. ભણવામાં માર્કસ પણ ખૂબ ઓછા થઈ ગયા હતા.”

પોર્નને લીધે ઘણા બાળકોનો વ્યવહાર-વર્તન પણ બદલાઈ જાય છે. સ્કૂલમાં છોકરીઓ અને શિક્ષકોને વાસનાવૃત્તિથી જોવાના ચશ્મા ચડી જતાં હોય છે. ક્યારેક કોઈ છોકરીને છેડતી કરી લેવાની હિંમત પણ કરી લેતો હોય છે.

દિવ્ય ભાસ્કરના કોલમનિસ્ટ સંજય વોરાના લેખમાંથી લીધેલો એક કિસ્સો,

> “બાળરોગોના નિષ્ણાત ડૉ. સમીર દલવાઇ કહે છે, હવે તો કુમળી વયનાં બાળકોમાં પણ પોર્નોગ્રાફીના કિસ્સાઓ જોવા મળે છે. આજે સ્કૂલોમાં

બાળકોનું શિક્ષણ સાવ કથળી રહ્યું છે, જેમાં પોર્નોગ્રાફી અને ઇન્ટરનેટનો બહુ મોટો ફાળો છે. મારી પાસે સ્કૂલમાં ભણતાં સાત વર્ષના છોકરાને સારવાર માટે લાવવામાં આવ્યો હતો. એ છોકરો સ્કૂલમાં બીજા છોકરાઓ સાથે વધુ પડતી મારામારી કરતો હતો. એનો ભણવામાં બિલકુલ રસ ઊડી ગયો હતો. એમણે ઊલટતપાસ કરી તો જાણવા મળ્યું કે છોકરાના પિતાને પોર્નોગ્રાફીનું વ્યસન હતું. તેઓ પોર્નોગ્રાફી જોઈને વેબસાઇટ્સની હિસ્ટ્રી બ્રાઉઝર પરથી ડિલીટ કરવામાં બેદરકારી રાખતા હતા. એમનો પુત્ર એ વેબસાઇટ્સની હિસ્ટ્રી ખોલીને તેમની ગેરહાજરીમાં પોર્ન વિડિયોઝ જોતો. પોર્નોગ્રાફી જોઈને એ છોકરાનું મગજ વિકૃત થઇ ગયું હતું.”

આ કિસ્સા પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ કહી શકાય કે બાળકોને સ્માર્ટફોન (કે અન્ય ડિવાઇસ) આપવામાં પણ ભારોભાર જોખમ છે. અને જો સ્માર્ટફોન આપો તો બાળક એમાં શું કરે છે એની ચોકન્ની નજર રાખવી. એને પૂછવું કે, ‘શું કર્યું આજે ફોનમાં? શું શીખ્યો એમાંથી?’ પછી બાળકના ચહેરાના હાવભાવ અને બોડી લેન્ગ્વેજનું નિરીક્ષણ કરો. જો બાળક જવાબ આપવાનું ટાળે, બહાના બનાવતો હોય અથવા આંખો મિલાવી ન શકે તો સમજી લેવું કે સ્માર્ટફોનમાં કશુંક ખોટું કરી રહ્યો છે. પેરેન્ટ્સની બેદરકારી અને સ્માર્ટફોન વાપરવાની છૂટ બાળકને ખરાબ લતમાં ફસાવી એનું ઉજળું ભવિષ્ય અંધકારમય બનાવી શકે છે.

જો એ સમયે પેરેન્ટ્સ પોર્નોગ્રાફીની નુકસાનકારક અસરો વિશે પૂરતું જાણતા હોય, તો બાળકને યોગ્ય સલાહ-સૂચન આપી સાચી દિશામાં વાળી શકે છે. પણ કેટલાક કેસમાં પેરેન્ટ્સ પોર્નોગ્રાફી કે ઇન્ટરનેટ વિશે ખાસ કશું જાણતા હોતા નથી. જેથી બાળકો કમ્પ્યૂટર કે મોબાઇલમાં શું કરતાં હોય એની તેમને બિલકુલ ખબર પડતી નથી. જેનો ગેરલાભ ઉઠાવી કેટલાક બાળકો પોર્નોગ્રાફીની માયાજાળમાં ફસાઈ જતા હોય છે અને આ વિશે તેમના પેરેન્ટ્સને બિલકુલ જાણ હોતી નથી.

ખાનગીમાં બાળકો કલાકો સુધી મોબાઇલ કે કમ્પ્યૂટર સાથે સમય વિતાવતાં થઈ જાય છે, અને પેરેન્ટ્સ એ જોઈને ખુશ થતાં હોય છે કે, ‘અમારા ભૂરાને તો મોબાઇલ અને કમ્પ્યૂટર બધું જ ચલાવતાં આવડે છે! એકદમ હોશિયાર છે!’ – એમનો ભૂરો તેમને કેવી રીતે ઉલ્લુ બનાવવા એમાં પણ હોશિયાર થઈ ગયો હોય છે! આવું ખરેખર ઘણા પરિવારોમાં બનતું હોય છે, અને બાળકો સ્માર્ટફોનમાં એમની પ્રાઈવેટ દુનિયા બનાવી એમાં રાચતાં થઈ જાય છે...

4.6 નવી જનરેશન પર ઇન્સેસ્ટ પોર્નનો પ્રભાવ

પોર્નહબના સ્ટેટિક્સ મુજબ લોકપ્રિય પોર્ન સર્ચમાં મોમ, સ્ટેપ-મોમ, સ્ટેપ-સિસ્ટર, જેવા ઇન્સેસ્ટ પોર્ન લોકોમાં વધુ પ્રચલિત છે, જેમાં મધર-સન, ડોટર-ફાધર, સિસ્ટર-બ્રધર, જેવા નજીકનાં સગાંઓ સાથેના સંબંધોને વાસનાયુક્ત કરીને દેખાડવામાં આવે છે. ઇન્સેસ્ટ પોર્નની વધતી જતી ડિમાન્ડ પારિવારિક સંબંધોની સીમારેખા પણ ભૂંસી રહ્યું છે. આ પ્રકારનું ઇન્સેસ્ટ પોર્ન જોઈને તેમનો ઘરના સભ્યો તરફ જોવાનો નજરિયો (કે અભિગમ) કામાસક્ત બનતો જાય છે. ઘરની કોઈ વ્યક્તિ સાથે સેક્સ માણવું એ તેમને વધુ કામોત્તેજક લાગશે.

વ્યુઅર્સ જે પ્રકારનું પોર્ન કન્ટેન્ટ જોતો હોય છે એ ધીરે ધીરે એના વિચાર-વર્તન-વ્યવહારમાં આવતું જાય છે. કેટલાક કેસમાં સમય સંજોગો એવા ગોઠવાતા પોર્ન-યુઝર તેની

ફેન્ટસી સંતોષવા ઇન્સેસ્ટ સેક્સ કરવા માટેની હિંમત કરી લેતો હોય છે. કેટલાક કેસમાં આ પ્રકારના પોર્નોગ્રાફિક વિડિયોઝ જોઈને તે નજીકના સગાંઓને સેક્સ્યુઅલી એબ્યુઝ કરતો થઈ જાય છે. બ્રધર-સિસ્ટર કે કઝિન્સ વચ્ચેના શારીરિક સંબંધો વિશેના સમાચાર કે કિસ્સાઓ સાંભળશે ત્યારે તેમને આશ્ચર્ય નહીં લાગે. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન જોઈને નવી જનરેશનના યુવાનો તેમના માનસિક સ્તરે એ પ્રકારનું સેક્સ સ્વીકારતા થઈ જશે. વ્યક્તિ જેવું જોતી, વિચારતી અને બોલતી હોય એવી જ એ બનતી જાય છે; અને આખરે એવા જ પ્રકારનું વર્તન કરવા લાગે છે. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન લોકોને આવી જ દિશામાં ધકેલી રહ્યું છે. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન એ સંબંધોમાં વ્યભિચારનો વધાર કરી સંબંધોને વિકૃત બનાવી રહ્યું છે.

તમે કદાચ કહેશો કે, 'ના. એવું તો ક્યારેય ના થાય!'

આ વાત કદાચ કેટલાકના ગળે નહીં ઊતરે. ચાલો બે ઉદારહણ દ્વારા સમજીએ:

પહેલું ઉદારહણ**:** મોબાઇલની શોધ થયા પહેલાં કોઈએ વિચાર્યું હતું કે એક હાથમાં રહે એવી વસ્તુની શોધ થશે ત્યારે લોકો કલાકોના કલાકો એની પાછળ વિતાવશે? પરંતુ આજે લોકો ઇન્ટરનેટ પર ગેમ્સ રમવા, વિડિયો જોવા કે સર્ફિંગ કરવા પાછળ આખો દિવસ વિતાવી શકે છે. આજના સમયની આ સ્માર્ટફોનની હકીકત પાંત્રીસ-ચાલીસ વર્ષ પહેલાં કોઇ વ્યક્તિને કહી હોય કે, 'તમારા મનમાં જે શબ્દ આવે એ ગૂગલમાં સર્ચ કરો તો એના વિશેની માહિતી ઘરે બેઠા બેઠા જાણી શકાય! દુનિયાનાં કોઈ એક ખૂણામાં બેઠેલી વ્યક્તિ દુનિયાનાં બીજા ખૂણે બેઠેલી વ્યક્તિને વિડિયો કોલ કરી તેનો લાઈવ ચહેરો જોઈ શકે છે! લાખો પુસ્તકો મોબાઇલની એક એપમાં રહી શકે છે!' – આવું કહ્યું હોય તો તે માને?

પરંતુ આજના સમયમાં આ બધી વાતો આપણાં માટે હકીકત છે, જ્યારે પાંત્રીસ-ચાલીસ વર્ષ પહેલાંના વ્યક્તિને કહી હોય તો એ પહેલાં તો ખડખડાટ હસશે, અને પછી કહેશે કે, 'આવું તો ક્યારેય શક્ય ના બને! એક હાથમાં રહે એવા ટુકડામાં દુનિયાભરની માહિતી ક્યારેય રહેતી હશે!? ચસ્કી ગયું છે કે શું? અને વિડિયો કોલમાં લાઈવ ચહેરો જોવાની તમે જે વાત કરી એમાં તો તમે ગપ્પાં ઠોકવાની હદ વટાવી દીધી! ફોન ક્યારેય 'સ્માર્ટ' ના હોય, સ્માર્ટ તો માણસો હોય, સમજ્યા? ગળે ઊતરે એવા વાજબી ગપ્પાં મારો યાર! ફાવે તેમ શું ઠોક્યા રાખો છો!' – આવો પ્રતિભાવ પણ મળે.

બીજું ઉદારહણ**:** પહેલાંના સમયમાં સ્ત્રીઓ તેમના પહેરવેશમાં, બોલવામાં, ઘરનું કામકાજ કરવામાં અને બાળકો મોટાં કરવાની રૂઢિઓમાં જકડાયેલી હતી. કોઈ રૂઢિચુસ્ત ધર્મમાં સ્ત્રીના પગની પિંડી પણ દેખાઈ જાય તો તેને અશ્લીલતા કહેવાતી. જ્યારે આજે? સમય સાથે લોકોની વિચારસરણી અને સંસ્કૃતિમાં પણ પરિવર્તન આવ્યું છે. આજની મોડર્ન સ્ત્રીઓ/છોકરીઓનો પહેરવેશ પણ બદલાયો છે. છોકરીઓ એક વેંત જેટલા શોર્ટ જીન્સમાં અને વીંધાવેલું બેલી બટન દેખાય એવા ટોપમાં બિન્દાસ ફરતી હોય છે. સ્પોર્ટ્સ બાઇક પર બોય્ઝ સાથે રેસ પણ લગાવતી હોય છે. વડીલોને પગે લાગવાના બદલે હગ કરવામાં માને છે. બા-બાપુજીમાંથી મમ્મી-પપ્પા અને હવે હેય પોપ, હેય મોમ... કહેતાં થયાં છે. જોકે આમાં કશું ખોટું પણ નથી, જ્યાં સુધી વડીલોની ઇજ્જત તેમના હૃદયમાં સચવાયેલી હોય. આજના યુવાનોએ બિન્દાસ અને ઓપન માઇન્ડેડ રહેવું જ જોઈએ, પણ સાથે વૈચારિક અને નૈતિક મૂલ્યો ભૂલવા ન જોઈએ; જો એ સુપેરે સચવાયેલા હશે તો ગમે તેટલા ફોરવર્ડ બનો, કોઈ

વાંધો નહીં આવે.

સમય બદલાય એમ લોકોનાં વિચાર-વાણી-વર્તનની ઢબ પણ બદલાય છે. ઇન્ટરનેટની શોધ થયા પહેલાં જો 16-17 વર્ષનો યુવાન તેના મિત્રો સાથે ક્યાંક કોઈ સ્ત્રીનો બિકિનીમાં કે નગ્ન ફોટો જોયો હોય તો ગજબનું અચરજ થતું, કારણ કે એ સમયે એવું અશ્લીલ સાહિત્ય ભાગ્યે જ જોવા મળતું. જ્યારે આજના ઇન્ટરનેટ યુગમાં થોડીક ક્લિક્સ કરીને પોર્ન જોવું એ પ્રાઈવેટ મનોરંજન બની ગયું છે.

2016માં 'સ્ટેપ મોમ' અમેરિકામાં સૌથી વધુ સર્ચ કરેલી પોર્ન કેટેગરી હતી. 2017માં સૌથી લોકપ્રિય સર્ચ્ડ ટર્મ્સમાં 'સ્ટેપ મોમ' બીજા નંબરે આવેલી. 2019માં 'સ્ટેપ-મોમ' છઠ્ઠા નંબરે રહી હતી. આ પ્રકારના વિડિયોઝમાં સ્ટેપ-મોમ અને સન વચ્ચે લગભગ 20-25 વર્ષની એજ-ગેપ હોય છે. આજના યુવાનોની સેક્સ્યુઅલ પસંદગી કઈ બાજુ વધુ ઢળી રહી છે એ આ પોર્નહબનું સ્ટેટિક્સ સ્પષ્ટ દર્શાવે છે. જોકે આ માત્ર એક જ પોર્ન સાઇટ 'પોર્નહબ'ની આંકડાકીય માહિતી છે. યુવાનો આવી તો બીજી તો કેટલીયે પોર્ન સાઇટ્સ પર લટાર મારતા હશે.

હવે અહીં વિચારજો, મોમ = મધર, જેને આપણે અશ્લીલ નજરે જોવાની વાત તો દૂર રહી વિચારવાનું પણ સાવ બેહૂદું લાગે. મધરનો પ્રેમ અને દરજ્જો બીજા બધા સંબંધો કરતાં સૌથી શ્રેષ્ઠ માનવામાં આવ્યો છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીએ મોમનું સ્થાન પણ વગોવવામાં બાકી નથી રાખ્યું. 'સ્ટેપ મોમ' પોર્ન વિડિયોઝમાં મોમ જે બીજા પુરુષ (ખાસ કરીને સન/સ્ટેપ સન) સાથે સેક્સ કરતી બતાવવામાં આવે છે.

પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીએ 'સ્ટેપ સિસ્ટર'ને પણ વગોવવામાં બાકી રાખી નથી. 2016માં આ કેટેગરી પુરુષોની સૌથી લોકપ્રિય સર્ચ્ડ ટર્મ્સમાં ત્રીજા નંબરે આવી હતી અને 2017માં છઠ્ઠા નંબરે. ઇન્સેસ્ટ પોર્નમાં મોમ કે સ્ટેપ-મોમ તેની સ્ટેપ-ડોટર અને સનને એકબીજા સાથે સેક્સ કરવા માટે ડેમોસ્ટ્રેશન અને ટ્રેઇનિંગ આપતી હોય છે, અને પોતે તેના સન સાથે સેક્સ્યુઅલ સંબંધોમાં જોડાઈને ડોટરને એ રીતનું સેક્સ કરવા પ્રોત્સાહિત કરે છે. આવી થીમના પોર્ન વિડિયોઝ યુવાનોમાં ખૂબ લોકપ્રિય હોય છે. આવી તો બીજી કેટલીયે જાતની ઇન્સેસ્ટ થીમના પોર્ન વિડિયોઝની ડિમાન્ડ દિન-પ્રતિદિન વ્યુઅર્સમાં વધી રહી છે. જે ક્યારેય વિચાર્યું કે જોયું ન હોય તથા નિષેધ (taboo) હોય એવા પોર્ન વિડિયોઝ જોવાની જિજ્ઞાસા વ્યુઅર્સમાં હંમેશાં વધુ રસ અને ઉત્સાહ પેદા કરે છે.

સ્ટેપ-મોમ જેવી અન્ય લોકપ્રિય ઇન્સેસ્ટ કેટેગરીઝ વિશે Dr. Laurie કહે છે, "નિષેધાત્મક એક્ટ્સ દર્શાવતી કેટેગરીઝ હંમેશાં ઊંચા સ્તરે જ રહેવાની, કારણ કે તે નિષેધ છે! તેનું અસ્તિત્વ ફક્ત કાલ્પનિક દુનિયામાં જ છે, અને તે સામાન્ય રીતે ત્યાં જ રહેવાની. ઉદાહરણ તરીકે, ઘણા લોકો થ્રીસમ પોર્ન જોઈને વાસ્તવિક જીવનમાં એ પ્રકારનું સેક્સ એડવેન્ચર ખેડી લેવા ઇચ્છતા હોય છે. મોટી ઉંમરની 'મિલ્ફ' સ્ત્રીઓ સાથે પણ સેક્સ કરવાની ઈચ્છાઓ મનમાં રમ્યે જતી હોય છે, પણ વાસ્તવિકતામાં એ ભાગ્યે જ શક્ય બનતું હોય છે."

પુરુષોની ટોચની ત્રણ મોસ્ટ સર્ચ્ડ ટર્મ્સમાં બે કેટેગરી તો ઇન્સેસ્ટ પોર્નની જ છે. આ પોર્ન સ્ટેટિક્સ લોકોની છૂપી કામેચ્છાનું પ્રતિબિંબ બતાવે છે. આવા ઇન્સેસ્ટ પોર્ન વિડિયોઝ નવી જનરેશનની માનસિકતામાં વિકૃત વિચારો અને વ્યભિચારી સંબંધોના બીજ રોપે છે. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન જોવાની પુષ્કળ ડિમાન્ડ પાછળ રહેલો મુખ્ય હેતુ એ હોય છે કે – નજીકના સગાં

સાથે સેક્સ કરવું એમાં કશું જ ખોટું નથી અથવા તો જો તમે ફેમિલીમાં કોઈ વ્યક્તિ સાથે બાયોલોજિકલ સંબંધ ધરાવતા ન હોવ અને એ વ્યક્તિ જો સેક્સ્યુઅલી આકર્ષતી હોય તો એની સાથે સેક્સ કરવામાં કશો જ વાંધો નથી – આવા આઇડિયા, નુસખા અને પ્રોત્સાહન ઇન્સેસ્ટ પોર્ન વિડિયોઝ આપે છે. પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રીનો આ પ્રકારનો વિકૃત વિચાર શું આપણી વિચારધારામાં રોપવા કે પોષવા યોગ્ય તમને લાગે છે?

એકવીસ વર્ષીય જેસન તેના ઇન્સેસ્ટ પોર્નનું કન્ફેશન કરતાં કહે છે કે,

> "ઇન્સેસ્ટ પોર્ન જોવાનું અને ક્લેક્શન કરવાનું મને ઍડિક્શન હતું. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન મારી મનગમતી કેટેગરી હતી. સિસ્ટર કે સ્ટેપ-સિસ્ટરના પોર્ન વિડિયોઝમાં સેડ્યુસ કરવાની અને સેક્સ કરવાની તરકીબો જોઈને હું ખૂબ ઉત્તેજિત થઈ જતો. ઉનાળુ વેકેશનમાં મારી કઝિન સિસ્ટર અમારે ત્યાં ફરવા આવેલી હતી. ઉંમરમાં તે મારાથી પાંચ વર્ષ નાની હતી. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન જોઈને મારા મનમાં એવી માન્યતા ઘડાઈ ગઈ હતી કે, સિસ્ટર કે કઝિન સિસ્ટર તરફ સેક્સ્યુઅલી આકર્ષાવું અને સેક્સ કરી લેવું તો નોર્મલ કહેવાય. ઇન્સેસ્ટ પોર્ન વિડિયોઝની ફેન્ટસીએ મને ખરેખરમાં એ પ્રકારના સંબંધો બાંધવા પ્રેરિત કર્યો હતો. આજે હું પસ્તાવો અનુભવું છું એની સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધીને. કાશ.. વિડિયોની જેમ સમય પણ રિવાઇન્ડ કરી શકાતો હોત! કઝિન બ્રધર થઈને મેં એની સાથે જે કર્યું હતું એ જાણીને તે મને નફરત કરે છે." [6]

પાંત્રીસ વર્ષીય બિઝનેસ વુમન, લૌરા જ્યારે અગિયાર વર્ષની હતી ત્યારે માનસિક તણાવ અને સેક્સ્યુઅલ એબ્યુઝની લાગણીઓ ટાળવા તેણે નિયમિત પોર્નોગ્રાફીનો સહારો લેવાનું શરૂ કર્યું એ અનુભવ વર્ણવતાં તે કહે છે,

> "મારા મોટા બે બ્રધર્સ મારા ડેડના છુપા પોર્નોગ્રાફિક મેગેઝિન્સ તેમની ગેરહાજરીમાં જોતા. તેઓ મને પણ મેગેઝિનના ન્યુડ ફોટોઝ બતાવતા અને તેમાં છપાતી ડર્ટી સેક્સ સ્ટોરીઝ વાંચી સંભળાવતા. ત્યાર બાદ મેગેઝિનમાં બતાવેલા ફોટોઝ મુજબ તેઓ મારી સાથે એ બધું કરતાં. ધીરે ધીરે સેક્સ માટે હું તેમનું સાધન બનતી ગઈ. સાંભળવામાં અજીબ લાગશે પણ, પછીથી હું ચોરીછૂપી તેમના રૂમમાં જઈ, એ મેગેઝિન જોઈ લેતી. સ્ત્રીઓને ધાકધમકીથી સેક્સ કરવા ફરજ પાડવામાં આવે એવી કાલ્પનિક સ્ટોરીઝ હું મારા મનમાં રચવા લાગી. મારા બ્રધર્સ જે મારા સાથે બળજબરીથી કરતાં એ એબ્યુઝિવ વિચારો અને ત્રાસથી છૂટવા હું દરરોજ રાત્રે મારી ફેન્ટસીમાં ખોવાઈને હસ્તમૈથુન કરતી ઊંઘમાં સરી પડતી, જે મને વાસ્તવિકતાથી છૂટવાનો એક ટેમ્પરરી પૂરતો માર્ગ આપતી. એક સમયે તેમણે મારા પર એબ્યુઝ કરવાનો છોડી દીધો, પણ મારી પોર્નોગ્રાફીની આદત એના પછી પણ ચાલુ જ રહેલી." [6]

આ રીતે પણ કેટલાક બાળકો તેમનાં પેરેન્ટ્સના પોર્ન-યુઝથી એક્સપોઝ થતાં હોય છે, અને ઘરની જ વ્યક્તિ સાથે શારીરિક સંબંધ બાંધતાં થઈ જાય છે. પોર્ન મેગેઝિનમાં આવતી સેક્સ સ્ટોરીઝ અને એને અનુરૂપ મૂકેલાં ફોટોઝ જોઈ-વાંચીને યુવાન વાંચક એવું માનવા મજબૂર થઈ જતો હોય કે, 'આવી સ્ત્રીઓ પણ હોય છે, જે સેક્સ માટે ગમે ત્યારે અને કોઇની પણ સાથે તૈયાર થઈ જતી હોય.' – કેટલાક છોકરાઓ એ મુજબ વર્તવા તો કેટલીક છોકરીઓ એવું કરીને પોતે 'હોટ' અને 'સેક્સી' કહેવાશે એવા લેબલની પ્રશંસા માટે અખતરા

કરવા પ્રેરાતી હોય છે.

ઇન્સેસ્ટ પોર્ન વ્યુઅર્સના મનમાં ખોટી માન્યતાઓનાં બીજ રોપીને અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓના મૂળ ફેલાવતું હોય છે, જેના લીધે આખરે સ્ત્રીઓએ જ શોષાવું પડતું હોય છે.

ઇન્સેસ્ટ પોર્ન સંબંધોની સીમારેખા ભૂંસી નાંખે છે. ભવિષ્યમાં જ્યારે પણ ઇન્સેસ્ટ પોર્નની સ્વીકૃતિ લોકોના મનમાં બેસી જશે, ત્યારે વ્યક્તિના મોરલ-વેલ્યુઝના છેદ ઉડી જશે, અને શારીરિક સંબંધનો છેડો તે ઘરના કોઈ પણ સભ્ય સાથે બાંધતી થઈ જશે. દરરોજ વધતાં જતાં પોર્ન-વ્યુઅર્સની સંખ્યા, અને દર વર્ષે તેમની લોકપ્રિય થતી જતી 'ઇન્સેસ્ટ' કેટેગરીઝ પરથી તો ભવિષ્યમાં ઇન્સેસ્ટ સંબંધોની શક્યતાઓના વાદળો બંધાઈ રહ્યા હોય એવું લાગે છે. ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી એ સ્લો-પોઈઝન જેવું છે—સંબંધો અને સેક્સ્યુઆલિટીને ધીરે ધીરે ખતમ કરી નાંખે છે.

4.7 પોર્નોગ્રાફી અને શારીરિક રીતે ડિસએબલ (દિવ્યાંગ) વ્યક્તિઓ

શારીરિક રીતે ડિસએબલ હોય એ લોકો એમની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ સંતોષવા પોર્નોગ્રાફી તરફ વળતાં હોય છે. દરેક વ્યક્તિની કુદરતી વર્તણૂક હોય છે કે, એની જરૂરિયાતો જ્યાં ન સંતોષાતી હોય એને સંતોષવા એ ક્યાંકથી તો બીજો રસ્તો શોધી જ લેતી હોય છે.

ડિસએબીલીટીને લીધે તે સેક્સ્યુઅલી સક્રિય ન રહી શકવાનો અસંતોષ અથવા તો જીવનસાથી વિના તેઓ એકલતા, ચિંતા, નિરાશા, ઉદાસીનતા, હતાશા, નાની વાતમાં ગુસ્સો આવવો જેવી નકારાત્મક લાગણીઓથી તેમનું મન ભરાઈ જતું હોય છે. સેક્સ્યુઅલ ફ્રસ્ટ્રેશન એક નહીં તો બીજા માર્ગે નીકળતું જ હોય છે, નહિતર વ્યક્તિ અંદરોઅંદર પીડાતી જાય છે. સેક્સ જેવી પર્સનલ વાત ઘરના સભ્યોને ખૂલીને કહી પણ ન શકે, એટલે પોર્નોગ્રાફી તેમના માટે એક રીતે સ્ટ્રેસ રિલીવર અને સેક્સ્યુઅલ એન્જોયમેન્ટ બની જાય છે.

નોર્મલ વ્યક્તિની જેમ શારીરિક રીતે ડિસએબલ વ્યક્તિ માટે સ્ત્રી કે પુરુષ સાથે સેક્સ્યુઅલ સંબંધ બાંધવો સરળ હોતો નથી. લગ્ન પણ તેમના માટે એક મોટો પ્રશ્ન બની જાય છે. ડિસએબલ વ્યક્તિઓમાં પણ હોર્મોનલ ચેન્જીસ અને સેક્સ્યુઅલ લાગણીઓનો આવેગ નોર્મલ વ્યક્તિઓની જેમ જ થતો હોય છે. શારીરિક રીતે નોર્મલ વ્યક્તિઓ હસ્તમૈથુન દ્વારા કે જીવનસાથી સાથે સેક્સ કરીને શારીરિક સંતોષ માણી લેતા હોય છે, જ્યારે કેટલાક ડિસએબલ લોકો માટે આ બધું જટિલ હોય છે. તેમની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ જેવી સંતોષાવી જોઈએ એવી સંતોષાતી નથી. જીવનસાથીનો પ્રેમ, કાળજી, સ્નેહ, લાગણીત્મક બંધન, દિલની વાતોનું શેરિંગ અને હૂંફની જરૂરિયાત દરેક મનુષ્ય માત્રને હોય છે; અને એના સહારે તો આખું જીવન સુખમય રીતે જીવી જવાતું હોય છે.

ડિસએબલ વ્યક્તિની ભીતરમાં ઘૂંટાતી લાગણીઓનું બંધન કોઇની સાથે બાંધવા કોઈ એમનો સ્વીકાર કરતું નથી. (અથવા ભાગ્યે જ કોઈક એવો સમજદાર જીવનસાથી મળતો હોય છે કે જે તેને તેની ડિસએબીલીટી સાથે સ્વીકારી પ્રેમ કરી શકે.) દરેક વ્યક્તિની જેમ તે પણ તેમની સેક્સ્યુઆલિટી શેર કરવા ઈચ્છતા હોય છે, પણ તે કોઇની સાથે શેર કરી શકતા નથી, જેથી તે ભીતરમાં ખાલીપો અનુભવતા હોય છે. જીવન વિતાવવા કોઈ જીવનસાથી ન હોય એટલે ઉંમર થતાં તે એકલવાયાપણું અનુભવતા હોય છે. ઘણી ડિસએબલ વ્યક્તિઓ તેમની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓને સંતોષવા પોર્ન જોવામાં ફસાઈ જતી હોય છે. આવી જ

પરિસ્થિતિમાંથી પસાર થઈ ચૂકેલી એક વ્યક્તિનો અનુભવ નીચે મૂક્યો છે,

"મારી ઉંમર *26* વર્ષ છે. *12 th* સાયન્સની પરીક્ષા બાદ એક એક્સિડેન્ટમાં, સર્વાઈકલ સ્પાઇનલ કોર્ડ ઇન્જરી થતાં મારા ગળાથી નીચેનું શરીર તત્ક્ષણ પેરેલાઈઝ્ડ થઈ ગયું હતું. છેલ્લાં *8* વર્ષથી હું ક્વોડ્રિપ્લેજીક *(quadriplegic)* જીવન જીવું છું. નોર્મલ જીવનમાં પહેલાં જે સેક્સ્યુઅલ આઝાદી હતી તેને આજે આ ક્વોડ્રિપ્લેજીક જીવનમાં મિસ કરું છું. ગળાથી નીચેના ભાગમાં મારા કોઈ પણ અંગનું સ્વૈચ્છિક હલનચલન, સ્નાયુઓની મજબૂતાઈ, અને ચામડી પરની સંવેદના નથી. હાથની આંગળીઓ પણ પેરેલાઈઝ્ડ છે અને બિલકુલ વળતી નથી, એટલે નોર્મલ વ્યક્તિની જેમ હસ્તમૈથુન કરીને સેક્સ્યુઅલ આનંદ માણવાની આઝાદી પણ લગભગ છિનવાઇ ગઈ છે. શરીર પેરેલાઈઝ્ડ થઈ જવાથી શરીરમાં થતાં હોર્મોનલ ચેન્જીસ બંધ નથી થયા. સેક્સ્યુઅલ વિચારોનાં વમળો તો મનમાં ઊઠે જ છે, કદાચ પહેલાં કરતાંયે વધારે!

*2011*માં હું પહેલીવાર પોર્ન સાથે એક્સપોઝ થયેલો. સોંગ ડાઉનલોડ કરવા મેં એક વેબસાઇટ ઓપન કરી હતી. એના વેબપેજ પર 'ડાઉનલોડ સોંગ'ના આઈકોનની ઉપર એક *'porn gif'* લોડ થયું. એમાં સ્ત્રી-પુરુષને સેક્સ કરતાં જોઈને હું શૉક્ડ થઈ ગયેલો! એ સમયે મારી જિજ્ઞાસા અને ઉત્તેજના સોંગ ડાઉનલોડ કરવા કરતાં પેલી *gif* ઇમેજ પર ટચ કરીને એમાં શું છે એ જાણવામાં અનેક ઘણી વધી ગયેલી.

જેવું ટચ કર્યું ને એક પોપ-અપ ટેબ ખૂલ્યું. વેબપેજમાં સ્પષ્ટ પોર્ન ઈમેજીસ *2G*ની સ્પીડે ધીરે ધીરે લોડ થતી ગઈ એમ એમ મારું આશ્ચર્ય વધતું ગયું. સ્ક્રીન પર સંપૂર્ણ લોડ થયેલી પોર્ન ઈમેજીસ જોઈને મારા મનમાં પહેલો વિચાર એ આવ્યો કે, 'લોકો આવા ફોટા પણ ઇન્ટરનેટ પર મૂકતા હોય છે..!? સિરિયસલી?' – એ દિવસે પહેલી વાર જોયેલી પોર્ન ઈમેજીસ મારા મનમાંથી ખસતી જ નહોતી.

મારા બંને હાથની આંગળીઓ પણ પેરેલાઈઝ્ડ હતી, એટલે ટચસ્ક્રીનનો ઉપયોગ કરવામાં પણ ઘણી તકલીફ પડતી. શારીરિક તકલીફ હોવાથી ઘરમાં મને એકલા રહેવાની પ્રાઇવેસી ખાસ મળતી નહીં. ઘરના એકાદ સભ્યની આવ-જાવ મારા રૂમમાં થતી જ રહેતી. ત્યારે તો હું *'porn'* શબ્દનો અર્થ પણ જાણતો નહોતો. એટલે હું ફરીથી એ સોંગ ડાઉનલોડ કરવાની સાઇટ પર જતો. ના ના..! હવે સોંગ ડાઉનલોડ કરવા નહીં... પેલા *gif* પરથી પોર્ન ફોટોઝ જોવા..! *'porn'* શબ્દથી પરિચિત થયા બાદ તો પોર્ન ઈમેજીસ કરતાં વિડિયોઝ જોવાનું આકર્ષણ વધ્યું.

ક્યારેક મન નેગેટિવ અવસ્થામાં ડૂબેલું હોય કે સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ જાગે ત્યારે હું એ લાગણીઓથી છૂટવા પોર્ન જોવા તરફ વળતો. પરંતુ પોર્ન જોયા પછી મારા વિચારો વધુ કામાસક્ત *(sexualized)* થઈ જતાં. કોઈ કામમાં ધ્યાન ન લાગતું. જે હેતુથી પોર્ન જોતો એ જરાયે સંતોષાતો નહીં. ઉપરથી મન વધુ હતાશ, નિરાશ અને ચિંતાગ્રસ્ત થઈ જતું. મનમાં ઘૂંટાતો અપરાધભાવ મારી

જાત પર વધુ ગુસ્સો અપાવતો. પોર્ન સોલ્યુશનને બદલે મારા માટે સમસ્યા બની રહ્યું હતું.

હસ્તમૈથુન કરીને સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છા સંતોષવી સ્પાઇનલ કોર્ડ ઇન્જરીના પેશન્ટ માટે અશક્ય હોય છે, કારણ કે બ્રેઇનમાંથી જે સેક્સ્યુઅલ સંકેત સ્પાઇનલ કોર્ડમાંથી જવો જોઈએ એ જતો નથી. ચાહે ગમે તેટલું પોર્ન જોઉં તો પણ મારા શિશ્નમાં ઇરેક્શન આવતું નહીં. હું હાથથી સ્પર્શ કરું તો તરત શિશ્નમાં ઇરેક્શનનો રિસ્પોન્સ મળે, પણ શિશ્નના ઉપર સ્પર્શનો કે ઇરેક્શનનો જે ઉત્તેજિત અનુભવ થવો જોઈએ એ બિલકુલ અનુભવાતો નહીં. હાથની મદદથી શિશ્નમાં ઇરેક્શન લાવી શકું છું, પણ ઇજેક્યુલેશન કરવાની શારીરિક પ્રોસેસ શટ ડાઉન થઈ ગઈ છે. એટલે હસ્તમૈથુન કરીને સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છા શાંત પાડવામાં કોઈ શક્યતા રહી નથી.

પોર્ન જોવાની ઈચ્છા અને સેક્સ્યુઅલ વિચારોને ચેનેલાઈઝ્ડ કરવા મેં *2015*માં પુસ્તક વાંચવાની ટેવ વિકસાવી, અને ઓનલાઈન ફોટોશોપ અને વેબડિઝાઇનિંગના કોર્સ જોઇન કર્યા. ત્યાર બાદ પોર્ન જોવાનું ખાસ્સું એવું ઘટી ગયું અને કમ્પ્યૂટર પર પ્રોડક્ટિવ અને ક્રિયેટિવ કામ વધવા લાગ્યું. પોર્ન મારા માટે સાવ બોરિંગ અને માનસ બગાડનારી પ્રવૃત્તિ બની ગઈ હતી.

આજે પણ ઘરે એકલો હોઉં છું ત્યારે પોર્ન જોવાની બિલકુલ ઈચ્છા નથી થતી. મારા જેવી કેટલીયે ડિસએબલ વ્યક્તિઓ આવી જ રીતે પોર્નના ગૂંચળામાં ભરાઈ હશે. આજ સુધી મારું આ પોર્ન સિક્રેટ કોઈ જાણતું નહોતું. આજે ખુલ્લુ કર્યું તો આખી દુનિયા સામે! વેલ, આ સ્ટોરી બીજા કોઇની નહીં પણ આ પુસ્તકના લેખક, પાર્થ ટોરોનીલની જ છે! આવા વિષય પર લખીએ ત્યારે દંભ ભરેલા ફુગ્ગા પર ટાંકણી તો ભોંકવી જ પડે..!"

યુટ્યુબ પર આ પુસ્તકને સંબંધિત અને મારા કેટલાક વિડિયોઝ પણ ઉપલબ્ધ છે. સમય મળે ત્યારે અવશ્ય મુલાકાત લેજો...

4.8 ચાલો પોર્ન વિડિયોઝ નહીં, પણ પ્લેબોય જેવાં મેગેઝિન્સ તો જોવાય જ ને!

વિડિયો એ ઇરોટિક ફોટો કરતાં પણ વધુ આકર્ષક, ઍડિક્ટિવ અને વ્યુઅર્સના માનસ પર વધુ અસરકારક પ્રભાવ પાડતું શક્તિશાળી વિઝ્યુઅલ મીડિયમ છે. આ વિઝ્યુઅલ મીડિયમની સરખામણીમાં 2D ફોટોઝનું મીડિયમ ઓછું અસરકારક હોય, તો પણ ફોટોઝનું માધ્યમ વ્યુઅર્સને જોખમી રસ્તા તરફ ધકેલી શકે છે.

અસંખ્ય અડલ્ટ મેગેઝિનમાં પ્લેબોય મેગેઝિનની ગણતરી પણ પોર્નોગ્રાફિક કેટેગરીમાં જ થાય છે. જોકે, આ મેગેઝિનમાં દર્શાવાતી ન્યૂડિટીની વેલ્યુઝનું એક નિર્ધારિત સ્ટાન્ડર્ડ હોય છે. સ્ત્રીઓનું ક્યાંય શોષણ થતું કે હલકી રીતે દર્શાવાતી નથી. માદક અદાઓમાં પોઝ આપતી સ્ત્રીઓના ન્યુડ અને સેમી-ન્યુડ ફોટોઝ સુંદર ફોટોગ્રાફી સાથે પ્રદર્શિત કરવામાં આવે છે. એ જોઈને પુરુષોમાં સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના જાગે છે.

પ્લેબોય મેગેઝિન પુરુષોમાં સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજક લાગણીઓ જન્માવે એ પ્રકારનું મેગેઝિન છે, જેમાં યુવાન સ્ત્રીઓને તેમનાં જનનાંગો પર કોઈ જાતની અશ્લીલ હરકત કરતી કે

સેક્સ કરતી બતાવાતી નથી. અન્ય લોકપ્રિય અડલ્ટ મેગેઝિન્સ જેવાં કે, હસ્લર અને પેન્ટહાઉસમાં વધુ સેક્સ્યુલાઈઝ્ડ કન્ટેન્ટ મૂકતાં હોય છે.

પ્લેબોય મેગેઝિન દુનિયાભરમાં પ્રખ્યાત છે. આ મેગેઝિન શરૂ કરતી વખતે પ્લેબોયના ફાઉન્ડર હ્યુજ હેફનરનો વિઝન ક્લિયર હતો કે, મેગેઝિનમાં સુંદર સ્ત્રીઓની ન્યૂડિટી દર્શાવાની એક મર્યાદા રાખીશું. તથા એમાં લોકપ્રિય લેખકોનું સાહિત્ય પણ પ્રકાશિત કરીશું. જોકે, આ મેગેઝિન લોકોમાં કેટલું વંચાય છે કે જોવાય છે એ કહેવું મુશ્કેલ છે!

મોટા ભાગે લોકો પ્લેબોય મેગેઝિન્સ ન્યુડ ફોટોઝ જોવા જ ખરીદતા હોય છે; જૂજ વ્યક્તિઓ તેમાં લખેલું કન્ટેન્ટ વાંચતી હશે. લેખો, ઇન્ટરવ્યૂઝ અને શોર્ટ સ્ટોરીઝ માટે તો બીજાં ઢગલો મેગેઝિન્સ પબ્લિશ થતા હોય છે, જે પ્લેબોય કરતાં ઘણા સસ્તાં અને કોઈ પ્રકારની ન્યૂડિટી વગરના તથા ઉચ્ચ ગણવત્તાના કન્ટેન્ટથી સભર હોય છે. સવારે ડાઈનિંગ ટેબલ પર ચા-નાસ્તો કરતી વખતે બાળકો બાજુમાં બેઠાં હોય તો પણ વાંચી શકાય અને એમને પણ વાંચવા અપાય એવાં હોય છે.

પ્લેબોય મેગેઝિન પહેલીવાર પેજ ફેરવતાં ઉત્તેજક જરૂર લાગશે, પણ પછી જેમ જેમ પેજ ફેરવતાં જશો એમ એમ એ ન્યુડ ફોટોઝ ફિક્કા લાગવા લાગશે. વ્યક્તિ જે પ્રકારનો સેક્સ્યુઅલ સંતોષ ઝંખે છે, એને સંતોષવા માટે પ્લેબોયના ન્યુડ ફોટોઝ પૂરતા નહીં લાગે. હજુ કશુંક વધુ ભારે અને ઉત્તેજક ડોઝ આપનારું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ જોવાની કામના તેના મનમાં સળવળી ઊઠશે. આખરે એ છંછેડાયેલી સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજનાને સંતોષવા તે પોર્ન વેબસાઇટ્સ પર જવા પ્રેરાશે.

પ્લેબોય મેગેઝિનમાં સુંદર મોડેલ્સની ન્યૂડિટી જોઈને વ્યક્તિની કામેચ્છાઓ સંતોષાતી નથી, બલ્કે વધુ વકરે છે! જેમ આપણે શિયાળામાં ઠરી ગયેલી ગાડીને ધક્કો મારીને ચાલુ કરીએ છીએ, એવું જ કંઇક કામ પ્લેબોય મેગેઝિન્સ પુરુષો માટે કરે છે – સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજનાનો ધક્કો આપે છે.

હાઇ સ્પીડ ઇન્ટરનેટ યુગમાં વ્યક્તિ પ્લેબોય મેગેઝિન જોયા બાદ પોર્ન ન જોવા તેના વિચારોને સંયમિત રાખી શકતી નથી. કોઈપણ સમયે, કોઈપણ જગ્યાએ મફત પોર્ન વિડિયોઝ જોઈ શકાય છે. આ આઝાદી છેલ્લાં પંદર-વીસ વર્ષમાં મળી છે, જ્યારે ઇન્ટરનેટ નહોતું ત્યારે લોકો મેગેઝિનથી જ કામ ચલાવતા. ટૂંકમાં કહીએ તો, પ્લેબોય એ પોર્નોગ્રાફી જોવા ઉશ્કેરતું એક ઉત્તેજક માધ્યમ છે.

કોઈપણ વસ્તુ જો વ્યક્તિના માનસ પર હાવી ના થઈ જતી હોય, તથા તેના જીવનમાં અને સંબંધોમાં ફિક્કાસ ન લાવતી હોય, તો મર્યાદામાં રહેવામાં કોઈ વાંધો નથી. સંસ્કૃતનું એક વાક્ય છે: अति सर्वत्र वर्जयेत् – 'કંઈપણની અધિકતા ઝેર સમાન છે.' જે કરવું હોય એ મર્યાદામાં રહીને કરવું. એનો મતલબ એમ પણ ન કરવો જોઈએ કે, ભાઈ, આપણે તો વર્ષમાં વધુ નહીં પણ એકાદ-બે મર્ડર વ્યવસ્થિત પ્લાનિંગ કરીને કરવાં છે! અથવા તો, વધુ નહીં પણ અડધું ટીપું પોટેશિયમ સાઈનાઇડનું રેડ વાઈનમાં ડાઈલ્યુટ કરીને એ....યને બાકી લિજ્જતથી માણવી છે! – આવાં કામ કરવામાં ખાતરીપૂર્ણ નુકસાન જ છે!

પોર્ન લાંબા કે ટૂંકા સમયે જીવન અને સંબંધોમાં મોળાશ લાવી મૂકશે. પોર્ન જોવાની આદત ગર્વ કે ચિયર્સ કરવા જેવી નથી. ટૂંકમાં, વૈચારિકતામાં વિકૃતિનો સડો થતો હોય એવી વસ્તુ કે ક્રિયાઓ ત્યજી દેવી બહેતર છે, નહિતર ટોપલામાં પડેલી એક બગડેલી કેરી બીજી

બધી કેરીઓને પણ બગાડી શકે છે!

4.9 બિકિની બેબ્સના ફોટોઝ તો પોર્ન નથી યાર! એ તો જોવાય જ ને!?

બિલકુલ – બિકિની બેબ્સના ફોટોઝ પોર્ન તો નથી જ, પણ પોર્ન જોવા તરફ ખેંચી જવા આડકતરું માધ્યમ ચોક્કસ બની શકે છે. બ્રેઇનને પોર્ન કે બિકિની વિશે કશી જ ખબર પડતી નથી. એ તો માત્ર ઉત્તેજના મળતી વસ્તુઓ માણતું જાય છે અને, ‘હજુ લાવો..! નવું નવું લાવો..! રંગત આવે છે..! હજુ થોડું હાઇ લેવલનું બતાવો..!’ કહી વ્યક્તિને વધુ ઉત્તેજિત કરતા કન્ટેન્ટ જોવા તરફ ધક્કો મારે છે. આખરે વ્યક્તિની તીવ્ર ઈચ્છા પોર્નોગ્રાફી જુએ ત્યારે જ ઓછી થતી હોય છે.

4.10 સેક્સટિંગ કરવામાં રહેલું જોખમ

પહેલાં તો સેક્સટિંગ એટલે શું એ જાણી લઈએ. સેક્સટિંગ એટલે સેક્સ્યુઅલી સજેસ્ટિવ ફોટોઝ કે મેસેજિસ બીજી વ્યક્તિને મેસેજ કે ઈ-મેઇલ દ્વારા મોકલવા, રિસીવ કરવા કે ફોરવર્ડ કરવા.

University of Utah’s Department of Psychologyના સંશોધકોએ 14થી 18 વર્ષની ઉંમરના 606 ટીનેજર્સ પર સર્વે કરતાં જાણ્યું કે અંદાજિત 20% ટીનેજર્સે તેમનો સેક્સ્યુઅલ ફોટો સ્માર્ટફોનમાંથી બીજાને મોકલેલો. અને લગભગ 40% ટીનેજર્સે સેક્સ્ટ રિસીવ કર્યા હોવાનું કબૂલ્યું, તથા તેમાંથી 25% ટીનેજર્સે સેક્સ્ટ તેમના મિત્રોને ફોરવર્ડ કર્યા હતા. [17]

બ્રેઇનનું પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્ષ (બ્રેઇનનું CEO) પ્રોબ્લેમ સોલ્વ કરવા, આવેગને કંટ્રોલમાં રાખવા, અને નિર્ણય લેવા માટે જવાબદાર હોય છે. કમનસીબે, ટીનેજર્સના બ્રેઇનનો એ ભાગ તેમની ઉંમરમાં પૂરેપૂરો વિકસિત થયો હોતો નથી. 20થી 25 વર્ષની ઉંમરમાં એ ભાગ પૂરેપૂરો વિકસિત થતો હોય છે. ફિઝિયોલોજિકલ (શારીરિક) કારણને લીધે ટીનેજર્સ વધુ વિચાર્યા વિના મોજ ખાતર સેક્સટિંગ (કે પોર્ન) પાછળ સમય પસાર કરતાં હોય છે. કદાચ કેટલાક ટીનેજર્સને ખ્યાલ હોય કે સેક્સટિંગ કરવામાં જોખમ છે, છતાં પણ ‘આપણે તો ક્યારેય ના પકડાઇએ!’ એવા વિશ્વાસથી સેક્સટિંગમાં જોડાતા હોય છે.

લગભગ ત્રીજા ભાગ જેટલા ટીનેજર્સે જણાવ્યું કે, તેઓ કાનૂની કાર્યવાહી અથવા તો સેક્સટિંગનાં પરિણામો વિશે બિલકુલ વિચારતા નથી. કદાચ આના લીધે જ તેઓ સેક્સટિંગ એક્ટિવિટીઝમાં વધુ જોડાયેલા રહે છે. તેઓએ તેમના આ વર્તનને યોગ્ય ઠરાવી સેક્સટિંગ કરવામાં કશું જ ખોટું નથી એમ સ્વીકારી લીધું હોય છે. જોકે, સેક્સટિંગ કરતાં દરેક ટીનેજર્સ કોઈકની જાળમાં ફસાઈ જતાં હોય એવું નથી હોતું, છતાં પણ ફસાઈ જવાની શક્યતાઓને નકારી તો ન જ શકાય.

એક વખત મેસેજ મોકલી દીધા બાદ પાછો ખેંચી શકાતો નથી. માત્ર એક જ ક્લિકમાં એ મેસેજ કે ફોટો એ વ્યક્તિને પહોંચી જાય છે. જ્યારે કોઈ પર્સનલ ન્યુડ ફોટો કે સેક્સ્યુઅલી સજેસ્ટિવ મેસેજનો સ્ક્રિનશોટ એ વ્યક્તિ બીજા કોઈકને ફોરવર્ડ કરી દે, એના બાદ કેટલા લોકોએ એ ફોટો સેવ કર્યો, ટેગ કર્યો, કે શેર કર્યો એની કોઈ ખબર પડતી નથી. મોજમાં કરેલી એ નાનકડી ભૂલનાં ખરાબ પરિણામો જીવનભર ભોગવવાં પડતાં હોય છે.

સેક્સટિંગમાં જોડાવું એ ટીનેજર્સ માટે ખતરારૂપ એક્ટિવિટી બની શકે છે.

માની લો કે, સેક્સટિંગ કર્યા બાદ મેસેજિસ ડિલીટ કરવાનું ભૂલી ગયા તો? સૂતાં હોઈએ ને કોઈકના હાથમાં મોબાઇલ આવી જાય તો? મોબાઇલ ખોવાઈ ગયો તો? આજે તો પાસકોડ ક્રેક કરવાની પણ ઘણી ટ્રિક્સ અને ટેકનિક્સ દ્વારા આસાનીથી લોક ખોલી શકાતું હોય છે. સેક્સટિંગમાં પબ્લિકલી એક્સપોઝ થઈ જવાની શક્યતાઓ ચોક્કસ રહેલી છે, એટલે તકલીફમાં મુકાઈએ એ પહેલાં ચેતી જવું એ સમજદારીભર્યું પગલું છે...

4.11 ટીનેજર્સ અને અડલ્ટ્સનું સેક્સટિંગ કરવા પાછળનું કારણ કયું છે?

સેક્સ એ ઉત્તેજનાની લાગણી પેદા કરે છે. પછી એ કોઈ વાસ્તવિક વ્યક્તિ સાથે હોય કે વર્ચ્યુઅલ મીડિયા દ્વારા હોય. ઓનલાઈન બીજા કોઈની સાથે સેક્સટિંગ કરવાનો કે નગ્ન જોવાનો વિચાર માત્ર વ્યક્તિને ઉત્તેજિત કરી મૂકે છે. કેટલાક તરુણો કે પુખ્તોને રૂબરૂ મુલાકાતમાં ખુલ્લે દિલે વાતચીત કરવામાં અસ્વસ્થ મહેસૂસ થતું હોય છે. જ્યારે સેક્સટિંગનો આઇડિયા તેમને વધુ અનુકૂળ, સુરક્ષિત અને ઉત્તેજક લાગતો હોય છે. વ્યક્તિ રૂબરૂ જે વાત કહેવામાં ખચકાટ અનુભવતી હોય એ વાત સેક્સટિંગ (કે ટેક્સ્ટ) દ્વારા બિન્દાસ થઈને સેન્ડ કરી દેતી હોય છે. લાઈવ વર્ચ્યુઅલ મીડિયા દ્વારા તેમની સેક્સ્યુઆલિટી શેર કરવામાં તેઓ ઉત્તેજના અનુભવતા હોય છે. સામેના સેક્સટર તરફથી મળતું હળવું દબાણ કે વખાણના પુલ તેમને માદક અદાઓમાં ન્યુડ કે સેમી-ન્યુડ સેલ્ફી ક્લિક કરી સેન્ડ કરવામાં ઉત્સાહિત કરી મૂકે છે. તેઓ શારીરિક રિલેશનશિપ રાખવા કરતાં વર્ચ્યુઅલ મીડિયા દ્વારા સેક્સ્યુઆલિટી શેર કરીને એન્જોય કરવાનું વધુ સુરક્ષિત માનતા હોય છે.

માની લો કે, તમે ઇન્ટરનેટ પર કોઈ મિત્ર બનાવ્યો. તમે એની સાથે સેક્સટિંગ કરવામાં અનુકૂળ મહેસૂસ કરો એટલો વિશ્વાસ તેની પર મૂકી શકો છો. એની ઈચ્છા મુજબ તમે માદક અદાઓમાં ક્લિક કરેલા થોડાક ન્યુડ ફોટોઝ મોકલો છો. અમુક સમય બાદ એ તમને વિડિયો સેન્ડ કરવાનું કહે છે. તમે એ માટે તૈયાર નથી થતાં. તમે એને ના પાડો છો. એ તમારા ફોટોઝ અને સ્ક્રિનશોટ તમારા ફેમિલી મેમ્બરને કે સોશિયલ મીડિયા પર કે પોર્ન સાઇટ્સ પર અપલોડ કરી દેવા બ્લેકમેઇલ કરે તો કેવો આંચકો લાગે..? જોકે, તમે ક્યારેય આવાં કામ કરો જ નહીં, પણ તમારા નજીકની કોઈ વ્યક્તિએ ઉત્તેજિત થઈને આવું પગલું ભૂલથી ભરી લીધું, તો એના પરિણામો કેવાં આવે એ વિશે વિચારવા જેવું તો ખરું...

કેટલાક ટીનેજર્સ કહેતા હોય છે કે, 'મારા ફ્રેન્ડ્સમાં તો બધા જ તેમના બોયફ્રેન્ડ સાથે મોડી રાત સુધી સેક્સટિંગ કરતાં હોય તો હું શું કામ ના કરું? અને આમ પણ, શારીરિક રિલેશન રાખવા કરતાં સેક્સટિંગ વધુ સુરક્ષિત રહે. કોઈને ખબર પણ ના પડે અને સેક્સ્યુઆલિટી એન્જોય કરી શકાય.'

ટીનએજમાં કોઈને જોઈને પ્રેમ (Infatuation/મોહ) થાય ત્યારે ટીનેજર્સને એમ જ હોય કે બસ... આ જ છે મારા સપનાનો રાજકુમાર કે રાજકુમારી. સોશિયલ મીડિયા પર ધીરે ધીરે દોસ્તીમાં નિકટતા આવે. પોતાને તે પસંદ કરે અને સ્વીકારે એવી તમન્ના મનમાં સેવવા લાગે. કેટલાક કિસ્સામાં બંને બાજુ ઉત્તેજનાનાં મોજાં ઊછળતાં હોય. વખાણના પુલ બાંધી લાગણીઓ અભિવ્યક્ત થવા લાગે. નોર્મલ ચેટિંગમાંથી કલાકો સુધી લવી-ડવી ચેટિંગ સાથે ચૂમ્મી છોડતા ઇમોજીસનું પ્રમાણ પણ ઓવરલોડ થતું જાય. ક્યારેક 'સેક્સી GIF' મોકલી ઉત્તેજક લાગણીઓ વ્યક્ત થવા લાગે. 'આઈ એમ સોરી, ઇફ યુ ડોન્ટ લાઈક સચ ટાઈપ ઓફ

GIF. આઈ પ્રોમિસ આઈ વિલ નેવર સેન્ડ ઈટ અગેઈન...' આ રીતે ઇમોશનલી બ્લેકમેઇલનું દોરડું પણ નંખાતું હોય. પછી તરત જ ગર્લફ્રેન્ડનો રિપ્લાય આવે, 'નો. ઇટ્સ ઓકે...' – આ રીતે પણ સેક્સટિંગ પગપેસારો કરતું હોય. ધીરે ધીરે વિશ્વાસના પુલ પર ગર્લફ્રેન્ડ બોયફ્રેન્ડ બંને એકબીજા સાથે સેક્સ્યુઅલી સજેસ્ટિવ ફોટોઝ અને વિડિયોનું શેરિંગ કરવા લાગે.

માની લો કે, બીજા દિવસે કોઈ અણધારી ઘટના બની જાય છે. બોયફ્રેન્ડ બીજા નંબર પરથી ફોન કરીને ગર્લફ્રેન્ડને કહે કે, "લિસન, કૉલેજથી ઘરે આવતા મારો ફોન ક્યાંક ખોવાઈ ગયો!"

ગર્લફ્રેન્ડ તરત જ ગભરાયેલા અવાજમાં પૂછશે, "વ્હોટ? તે સેક્સટિંગ કર્યા બાદ મારા ફોટોઝ અને વિડિયો તો ડિલીટ કર્યા હતા ને?"

"નહોતા કર્યા... આઈ એમ સો સોરી!"

આવો જવાબ સાંભળીને તત્ક્ષણ ગર્લફ્રેન્ડનો જીવ પડીકે બંધાઈ જાય! અઘટિત ઘટના બનવાની હોય એવું માંદલું મહેસૂસ થવા લાગે. જ્યાં સુધી ફોન ન મળે ત્યાં સુધી કોઈ કામમાં મન ન લાગે. ફોટોઝ લીક થઈ ગયા તો? પેરેન્ટ્સને શું જવાબ આપીશ? કૉલેજમાં બધાંને ખબર પડી જશે તો ઇજ્જતની તો ફજેતી થઈ જશે. લોકો મને કેવી નજરથી જોશે? કયા મોઢે લોકો વચ્ચે નીકળીશ?

ઉપરછલ્લું વિચારીએ તો, રૂમના એક ખૂણામાં બેસીને મોબાઇલ (કે અન્ય ડિવાઇસ) દ્વારા સેક્સ્યુઆલિટી શેર કરવી આમ તો સુરક્ષિત લાગે, પણ શેર કરેલા ફોટોઝ કે વિડિયો લીક થવાની શક્યતાઓ વિશે વિચારીએ ત્યારે પગ તળેથી જમીન સરકી જાય! સેક્સટિંગમાં ટીનેજરના (18થી નીચેની ઉંમરના) ન્યુડ ફોટોઝ ચાઇલ્ડ પોર્નોગ્રાફી તરીકે ગણાય છે. ચાઇલ્ડ પોર્નોગ્રાફીનું કન્ટેન્ટ રાખવું એ કાનૂની ગુનો છે. મોબાઇલ કે લેપટોપમાં એ પ્રકારનું કન્ટેન્ટ રાખતી વ્યક્તિ પકડાય તો એને જેલની સજા પણ થઈ શકે છે.

કેટલાક કિસ્સામાં સામેનો સેક્સટર જે અપેક્ષા લઈને બેઠો હોય એ બીજો સેક્સટર પૂરી ન પાડે તો એની સાથે ધીરે ધીરે છૂટા પડવાનું શરૂ થાય. એક જણ સેક્સટિંગને 'ગેમ' સમજીને એન્જોય કરતો હોય, પણ બીજા માટે સાચી લાગણીઓ જોડાયેલી હોય તો? શેર કરેલા મેસેજિસ અને ફોટોઝ લીક કરી દેવાની તે ધમકી આપે તો? સેક્સટિંગમાં તેણે બધું જ સેવ કરી રાખેલું પબ્લિકલી શેર કરવા દેવું કે પછી એની શર્ત મંજૂર કરવી?

શરૂઆતમાં સેક્સટિંગ કરવામાં મળતી મજા બધા જ કિસ્સામાં અંત સુધી ટકી રહેતી નથી, ક્યારે એ મજા પસ્તાવામાં પણ પલટાઈ જતી હોય છે. વર્ચ્યુઅલ મીડિયાનો ખપ પૂરતો ઉપયોગ જ સારો. નહિતર વ્યક્તિ એવી જાળમાં ફસાઈ જતી હોય છે કે જેમાંથી નીકળવાનો કોઈ રસ્તો બાકી રહેતો નથી.

4.12 સેક્સટિંગનાં **5** નેગેટિવ પરિણામો જે 'સેન્ટ' કર્યા બદલ પસ્તાવો કરાવશે

પરિણામ **1.** તમે જેની સાથે સેક્સટિંગ કરી રહ્યાં હોવ એ વ્યક્તિને બદલે કોઈ અન્ય મિત્ર એનો ફોન લઈને બેઠો હોય એવું પણ બને. તમે મોકલેલા ફોટોઝ કે ચેટ હિસ્ટ્રીનો સ્ક્રીન વિડિયો રેકોર્ડ કરીને એ વ્યક્તિ બીજા ફ્રેન્ડ્સને ફોરવર્ડ કરી દે તો? અને એ ફ્રેન્ડ્સ એમના બીજા ફ્રેન્ડ્સને ફોરવર્ડ કરે તો..? તમે વિશ્વાસમાં રહીને કરેલું પર્સનલ શેરિંગ વિશ્વાસઘાતમાં

પણ પલટાઈ શકે છે.

પરિણામ **2.** તમે મોકલેલો ફોટો કે વિડિયો સોશિયલ મીડિયા સાઇટ્સ પર વાયરલ પણ થઈ શકે છે. [18] જેને ડિલીટ કરવા તમે સત્તાવાર (officially) હક ગુમાવી દીધો હોય છે. કોઈ પણ વ્યક્તિ એ ફોટો કે વિડિયો ડાઉનલોડ કરી ગમે ત્યાં અપલોડ કરી શકે છે. પોર્ન સાઇટ્સ પર પણ!

પરિણામ **3.** ખરડાયેલી આબરૂ સાથે વ્યક્તિ લોકોમાં કુખ્યાત થઈ જશે. સ્કૂલ, કૉલેજ, મિત્રવર્તુળ, સોસાયટી અને સમાજમાં પણ તમારી ક્લિપ કે ફોટોઝ ફેલાઈ જશે. એ કન્ટેન્ટ બધા જ જોઈ શકશે. લોકો ખરાબ નામથી ખીજવશે પણ. લોકોની નજરમાં જે માન હતું એ ફોટો લીક થયા બાદ ન પણ રહે. લોકોની સતામણી અને સતત ટેન્શનને લીધે કેટલાક વિક્ટિમ આત્મહત્યા કરી છુટકારો લેવાનું અંતિમ પગલું પણ ભરી લેતાં હોય છે.

પરિણામ **4.** જો એ ટીનેજર સ્કૂલમાં હોય તો એને સસ્પેન્ડ પણ કરી શકે છે, કેમકે બીજા વિદ્યાર્થીઓ પર એની માઠી અસર ન પડે. ફેલાયેલી ખરાબ આબરૂને લીધે બીજી સ્કૂલ્સ પણ તેનું એડમિશન લેવા તૈયાર થતી નથી. અડલ્ટ્સ હોય તો કોઈ કંપની તેને નોકરી ઓફર ન કરે એવું પણ બની શકે.

પરિણામ **5.** આબરૂ ખરડાઇ ગયા બાદ ક્યારેક કોઈ વ્યક્તિ તેને મુશ્કેલભરી પરિસ્થિતિમાં મૂકી (શારીરિક રીતે) નુકસાન પણ કરી શકે છે.

આ ગંભીર પરિણામો નોંતરી શકવાની સંભાવના વિશે ટીનેજર્સે ખાસ વિચારવું રહ્યું. સોશિયલ મીડિયા કમ્યુનિકેશન માટેનો શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે, જો એનો યોગ્ય અને ખપ પૂરતો ઉપયોગ કરીએ તો.

4.13 મિરર ન્યુરોન્સ: શીખવા માટેનું સૌથી શક્તિશાળી સાધન

તમે નોટિસ કર્યું હશે કે, બર્થડેમાં કોઈકને કેક ખવડાવતી વખતે અજાણતાં જ આપણું મોં પણ પહોળું થઈ જતું હોય છે. બીજાને મુસ્કુરાતા જોઈને આપમેળે આપણાં ચહેરા પર પણ મુસ્કુરાહટ આવી જાય. બીજા કોઈને બગાસું ખાતા જોઈને આપણને પણ બગાસું આવી જાય – આ બધા પાછળ ‘મિરર ન્યુરોન્સ’ જવાબદાર હોય છે.

પણ આ મિરર ન્યુરોન્સ છે શું?

મિરર ન્યુરોન્સ એ બીજાની નકલ કરીને શીખવા માટેનું એક શક્તિશાળી સાધન છે. મિરર ન્યુરોન્સ બાળક જન્મે ત્યારથી જ કામ કરવા લાગે છે. બાળક બીજી વ્યક્તિના મુખભાવનું નિરીક્ષણ કરી નકલ કરવા માટે સક્ષમ હોય છે. (નીચેનું ચિત્ર જુઓ) તમે એની સામે જોઈ જીભ બહાર કાઢશો તો એ પણ એવી જ નકલ કરશે. બાળક બોલવાનું પણ મોટેરાં બોલે એનું નિરીક્ષણ કરીને જ શીખતું હોય છે. અનુકરણ કરવું એ આપણામાં જન્મજાત હોય છે.

Imitation
અલ્યા..! મારા ચાળા પાડશ..?



[F-18]

ટોપીવાળા ફેરિયા અને વાંદરાઓની વાર્તા તમને યાદ છે? ટોપી લઈને ઝાડ પર ચડી ગયેલા વાંદરાઓ પાસેથી ટોપીઓ લેવા ફેરિયાવાળાએ એક ટોપી પહેરીને નીચે ફેંકી, એટલે બધા જ વાંદરાઓએ પણ એની નકલ ઉતારવા ટોપીઓ નીચે ફેંકી... જોકે, ફેરિયાવાળો મિરર ન્યુરોન્સની થિયેરી જાણતો હતો કે શું એ વિશે હજુ શક જાય છે!

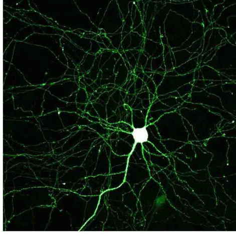
જોકે, મિરર ન્યુરોન્સ માત્ર મનુષ્યોમાં જ નહીં, અન્ય સજીવ પ્રજાતિમાં પણ જન્મજાત હોય છે. બીજા પ્રાઈમેટ્સ (જુદી જુદી જાતના વાંદરાઓની જાતિ) કરતાં પણ, મનુષ્યનાં બાળકોનું બ્રેઇન અનુકરણ કરવા માટે હાર્ડ-વાયર્ડ થયેલું હોય છે. Dr. Meltzoff કહે છે, "મિરર ન્યુરોન્સ બીજા લોકોની ક્રિયાનું 'નિરીક્ષણ' કરવા માટે અને એ જ ક્રિયાની 'નકલ' કરવા માટે સામેલ થયેલા હોય છે."

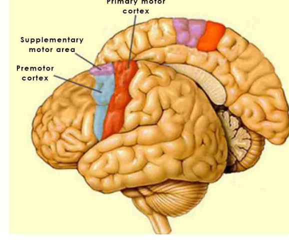
મિરર ન્યુરોન્સ બીજાની નકલ કરવા ઉપરાંત, બીજાઓ શું અનુભવે છે તેની અનુભૂતિ અને તેમની લાગણીને સમજવાની ક્ષમતા પણ આપે છે. મિરર ન્યુરોન્સ આપણા સામાજિક જીવનમાં અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. તે બાળવિકાસ, તેમજ સંબંધો અને શિક્ષણ માટે ચાવીરૂપ છે. [19]

આદિમાનવો રીંછનો શિકાર કેવી રીતે કરે છે, ખોરાક કેવી રીતે પકાવે છે, અને ઠંડી સામે રક્ષણ મેળવવા રીંછનું ચામડું ચીરીને કેવી રીતે કોટ બનાવી પહેરે છે – આ બધું નિરીક્ષણ કરી બાળ-આદિમાનવ પણ શીખી જતો હોય છે કે કેવી રીતે શિકાર કરવો, માંસ પકાવવું, અને ઠંડીમાં સર્વાઈવ કરવા તેના ચામડાનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો. મિરર ન્યુરોન્સ એ ભાવનાત્મક, સામાજિક અને અનુકરણ સાથે સંબંધિત છે. આ દરેક સજીવો માટે શીખવાનું એક મૂળભૂત સાધન છે.

આપણું બ્રેઇન ન્યુરોન્સથી બનેલું છે, વૈજ્ઞાનિકો તેને 'બ્રેઇન મેપ' કહે છે. (તમે નીચેના ચિત્રમાં ન્યુરોન્સ જોઈ શકો છો). પુખ્ત મનુષ્યના બ્રેઇનમાં 100 બિલિયન્સ ન્યુરોન્સ હોય છે; અને દરેક ન્યુરોન બીજા 10,000 ન્યુરોન્સ સાથે જોડાયેલો હોય છે.

Mirror neuron

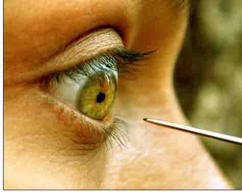




[F-19]

ઇટાલીના સંશોધક, Giacomo Rizzolatti અને તેના સાથીઓએ 'મિરર ન્યુરોન્સ'ની શોધ કરેલી. functional magnetic resonance imaging (fMRI)નો ઉપયોગ કરીને બ્રેઇન ઇમેજિંગ પ્રયોગો દર્શાવે છે કે, જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ ક્રિયા કરે છે ત્યારે અથવા જ્યારે વ્યક્તિ કોઈ બીજાને ક્રિયા કરતી (ગવાહ તરીકે) જુએ છે ત્યારે મનુષ્યના inferior frontal cortex અને superior parietal lobe ભાગમાં લગભગ 20% જેટલાં ન્યુરોન્સ ફાયર (સક્રિય) થતાં હોય છે. આ પરથી એવું સૂચન કરવામાં આવ્યું છે કે, બ્રેઇનના આ ફ્રન્ટલ લોબ્સમાં 'મિરર ન્યુરોન્સ'નો સમૂહ આવેલો હોય છે, અને તેને મનુષ્યની 'મિરર ન્યુરોન સિસ્ટમ' તરીકે વ્યાખ્યાયિત કરવામાં આવે છે. [20] આ ખરેખર આશ્ચર્યજનક છે! કારણ કે, આ મિરર ન્યુરોન્સ અન્ય વ્યક્તિના દ્રષ્ટિકોણને અપનાવી રહ્યાં હોય છે. આ લગભગ એવું જ છે, જાણે અન્ય વ્યક્તિની ક્રિયા આપણને વર્ચ્યુઅલ રિયાલિટી સિમ્યુલેશન (અનુકરણ) કરાવે છે – માત્ર નિરીક્ષણથી! [21]

આઉચ..! જોતાં જ કંઈક થાય છે..!





[F-20]

Rizzolatti કહે છે કે, "આપણે સામાજિક પ્રાણીઓ છીએ. આપણું સર્વાઈવલ એ બીજાઓની ક્રિયાઓ/actions, ઉદ્દેશ્યો/intentions અને લાગણીઓને સમજવા પર નિર્ભર કરે છે. મિરર ન્યુરોન્સ અન્યના મનને સમજવા માટેની પરવાનગી આપે છે, ફક્ત વૈચારિક તર્કથી જ નહીં પણ અનુકરણ દ્વારા; અને એ માટે માત્ર લાગણીની જ જરૂર હોય છે, લોજિકની (તર્કની) નહીં."

હવે કદાચ તમને આ વિષય પાછળનો ઉદ્દેશ સમજાયો હશે. જ્યારે વ્યુવર સ્ક્રીન પર પોર્ન જુએ છે ત્યારે કુદરતી રીતે તેનું બ્રેઇન પ્રતિક્રિયા આપવાનું શરૂ કરે છે. વ્યુવરનું બ્રેઇન પોર્ન વિડિયોમાં પર્ફોર્મ કરતાં મેલ-પર્ફોર્મર્સના સેક્સ-એક્ટ્સ અને તેનું વર્તન વ્યુઅર્સને વર્ચ્યુઅલ

રિયાલિટી સિમ્યુલેશન (અનુકરણ) કરાવે છે. સેક્સ સૌથી શક્તિશાળી આવેગ છે, એટલે પોર્ન જોતી વખતે વ્યુઅર્સનું એમાં ઇન્વોલ્વમેન્ટ (સામેલગીરી) વધુ ગાઢ હોવાનું. પોર્ન જોઈને વ્યુવર ઉત્તેજિત થાય છે ત્યારે તેનું બ્રેઇન સ્ક્રીન પર જે દેખાય છે તેને ઉત્તેજનાની લાગણી સાથે વાયરિંગ કરવા લાગે છે, બિલકુલ એ રીતે, જાણે તે ખરેખર એ અનુભવ કરી રહ્યો છે.

પોર્નમાં મેલ-પોર્નસ્ટાર સ્ત્રી સાથે રફ સેક્સ કરે, થપ્પડ મારે, અપશબ્દો કહે, કે હિંસાત્મક વર્તન કરતો હોય એ જોઈને જો કોઈ વ્યુવર ઉત્તેજના અનુભવતો હોય, તો તેનું બ્રેઇન સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના સાથે એ પ્રકારની હિંસાને સાંકળવાનું શીખે લે છે. એ વિડિયોમાં મેલ-પર્ફોર્મરના સેક્સ-એક્ટ્સની રીત અને તેના વર્તનનું નિરીક્ષણ કરવાથી વ્યુઅર્સના અર્ધજાગૃત મનમાં એ 'ક્રિયા' અને 'વર્તનની નકલ કરવાની વૃત્તિ' ઊતરતી જાય છે. (જોકે પોર્ન જોતી વખતે વ્યુવર ઉત્તેજિત થતો હોય છે, એટલે એ જોવામાં તેનું ઇન્વોલ્વમેન્ટ વધુ જ હોય છે. એક વાત યાદ રાખો, વ્યક્તિ જ્યારે ઉત્તેજિત હોય છે ત્યારે તેની શીખવાની ક્ષમતા અનેક ઘણી વધી જાય છે.) એટલે તે પોર્ન જોઈને જેટલી વધુ ઉત્તેજિત થશે—વધુ ઇન્વોલ્વ થશે એટલો વધુ પ્રભાવ તેના બ્રેઇન પર પડશે.

પોર્ન જોવાથી વ્યક્તિનાં વિચાર અને વર્તન કેમ બદલાઇ જતાં હોય છે એમાં હવે કોઈ નવાઈ પામવા જેવી વાત નથી, કારણ કે એમાં 'મિરર ન્યુરોન્સ'નું વિજ્ઞાન છુપાયેલું છે. [22] આ કારણે જ કેટલીક ફિલ્મો આપણને રડાવતી, હસાવતી, ડરાવતી કે કોઈ પાત્ર પર ગુસ્સો અપાવતી હોય છે. જોકે, ફિલ્મ તો પડદા પર ભજવાઈ રહી હોય છે, છતાં મિરર ન્યુરોન્સ આપણને બીજા લોકોની લાગણીઓ અને ભાવનાઓનો અનુભવ ફિલ્મ જોતાં કરાવે છે. મિરર ન્યુરોન્સ લાગણીઓ અને ભાવનાઓને ચેપી (contagious) બનાવે છે.

Mirror neurons make our emotions contagious


Scary


Emotinal


Hilarious

[F-21]

અલબત્ત, દરેક પોર્ન-વ્યુવર રેપિસ્ટ નથી બનવાનો, પરંતુ એ હકીકત પણ નકારી શકાય નહીં કે પોર્ન અમાનવીય હિંસાની છાપ લોકોના માનસ પર કોતરી રહ્યું છે. સેક્સ કેવું હોવું જોઈએ અને સ્ત્રી સાથે કેવી રીતે કરાય એની પરિભાષા બદલી રહ્યું છે. લોકો પોર્નને સ્વીકારી રહ્યા છે એનો ખરાબ પ્રભાવ આપણા સમાજ અને નવી જનરેશન પર પડવાનો જ!

દરરોજ લાખો લોકો પોર્ન જુએ છે અને પોર્ન જે મેસેજ આપે છે એ તેમની માનસિકતામાં વધુ દ્રઢ કરે છે કે અપમાન અને હિંસા એ સેક્સનો એક સામાન્ય ભાગ છે. આ મેસેજ મુજબ નવી જનરેશનનું અતિસંવેદનશીલ બ્રેઇન ઝડપી રિવાયર્ડ થઈ જશે. પોર્ન એ ઘણા યુવાનો માટે પ્રેમાળ અને વફાદાર સંબંધ રાખવા વધુ મુશ્કેલ બનાવશે.

પોર્નમાં દર્દથી કણસતી સ્ત્રીને સેક્સ એન્જોય કરતી જોઈને વ્યુઅર્સના મનમાં એક વાતની ગાંઠ બંધાઈ જતી હોય છે કે, 'સ્ત્રીઓને આ રીતના સેક્સમાં મજા આવતી હોય છે. સ્ત્રી

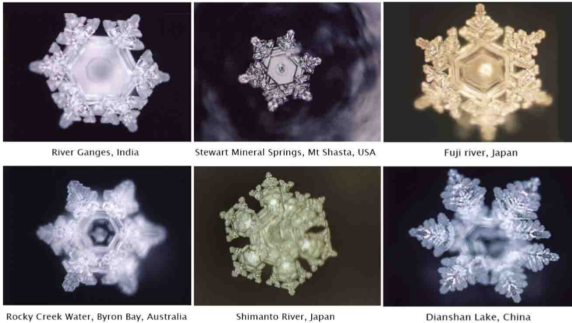
પ્રત્યેનો આક્રમક અને નિષ્ઠુર વ્યવહાર સ્ત્રીઓ સહન કરી લેતી હોય છે એટલે આ રીતનું સેક્સ નોર્મલ જ કહેવાતું હશે. આવું સેક્સ જ એમને ઓર્ગેઝમની અનુભૂતિ કરાવતું હશે.' – પોર્ન જોતાં ઘણા વ્યુઅર્સ સ્ત્રી સાથે થતી હિંસાને સમર્થન કરતાં થાય છે, પોર્ન જોઈને એમનું માનવું હોય છે કે અંદરખાને દરેક સ્ત્રી તેની પર થતી સેક્સ્યુઅલ હિંસા એન્જોય કરતી હોય છે. કેટલાક પોર્ન વિડિયોમાં ફીમેલ-પોર્નસ્ટારની સેક્સ માટેની 'ના' હોય તો પણ મેલ-પોર્નસ્ટાર તેને સેક્સ કરવા તૈયાર કરી લે છે; આ પ્રકારના પોર્ન જોઈને યુવા પોર્ન-વ્યુઅર્સના અર્ધજાગૃત મનમાં એવી માન્યતાના મૂળિયાં નંખાઈ જતાં હોય છે કે, 'સેક્સ માટે સ્ત્રીની 'ના' એ એમની અંદરખાને તો 'હા' જ હોય છે!' – પોર્ન એ વ્યુઅર્સને સ્ત્રીઓ પ્રત્યેની લાગણીઓ અને ભાવનાઓ અંગે અસંવેદનશીલ બનાવશે, અને એબ્યુઝનું સામાન્યીકરણ કરશે.

4.14 જાપાનનાં મુગ્ધ કરી મૂકે એવાં સંશોધન સાથે પોર્નોગ્રાફી પરના કેટલાક વિચારો

ડોક્ટર મસારું ઇમોટો જાપાનીઝ લેખક, સંશોધક, અને ફોટોગ્રાફર છે, જેમનું કહેવું છે કે, 'પાણીના અણુ-સંરચનાની અસર મનુષ્યની ચેતના (human consciousness) પર થાય છે.' ઇમોટોએ વર્ષો બાદ તેમના અનુમાનને સાબિત કરીને બતાવ્યું કે, 'સકારાત્મક વિચારો અને શબ્દો મુજબ પાણીના અણુઓ રીએક્ટ કરે છે.' [23]

ઇમોટો એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કહે છે કે, "પાણીને થીજવી માઇક્રોસ્કોપની નીચે નિરીક્ષણ કરવાનો વિચાર મને 1994ની સાલમાં આવ્યો હતો. આ મેથડ પરથી મને પાક્કી ખાતરી થઈ ગઈ કે માઇક્રોસ્કોપ નીચે થીજેલા પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ જેવું કશુંક તો નિરીક્ષણ કરવા મળશે જ."

ઘણી નિષ્ફળતાઓ અને પ્રયત્નો બાદ ઇમોટોએ એક પ્રક્રિયા વિકસિત કરી. જેમાં પાણીનાં બિંદુઓને (minus) – 5 ડિગ્રીએ થીજવી દઈ તેના અલગ અલગ ફોટોગ્રાફ્સના નમૂના લીધા. ઇમોટોએ નળના તથા બંધિયાર નદી-તળાવના પાણીના ક્રિસ્ટલ્સનું નિરીક્ષણ કર્યું, તો એ ખરડાઇ ગયેલા અને વિકૃત આકારમાં જોવા મળ્યા. જ્યારે વરસાદના પાણીના, વહેતા સ્વચ્છ ઝરણાંના, દુનિયાની પવિત્ર નદીઓના અને હિમનદીના પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ માઇક્રોસ્કોપ નીચે તપાસી જોયા તો દરેક ક્રિસ્ટલ્સ યુનિક અને સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં રચાયેલા હતા. જેને તમે નીચેના ફોટોગ્રાફ્સ પરથી જોઈ શકો છો.



[F-22]

પોઝિટિવ શબ્દો, સુંદર સંગીત, લખેલા શબ્દોનું લેબલ કે પ્રાર્થના સંભળાવવાથી પાણીના ક્રિસ્ટલ હંમેશાં સુંદર રીતે રચાય છે, જ્યારે આનાથી બિલકુલ વિરુદ્ધ પરિસ્થિતિમાં પાણીના ક્રિસ્ટલ કદરૂપા અને ખરડાઇ ગયેલા આકારમાં જોવા મળે છે. માત્ર પોઝિટિવ અને નેગેટિવ વાઇબ્રેશન્સ મુજબ પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ રીએક્ટ કરે છે. આ ખરેખર વિસ્મય પમાડે એવી વાત લાગે છે; જે બિલકુલ સત્ય છે. [24]

માત્ર આ દુનિયા જ નહીં, પણ આખું બ્રહ્માંડ કેટલીયે અજાયબીઓ અને રહસ્યોથી ભરેલું છે. કેટલીયે એવી વસ્તુઓ અને ઘટનાઓ છે જેને આપણે પૂરેપૂરી સમજી કે વ્યક્ત કરી શકતા નથી. આપણે બ્રહ્માંડને લગભગ 3% જેટલું જ સમજી શકીએ છીએ, બાકીના 97% રહસ્યોથી તો આપણે હજુ અજાણ છીએ. 3% એટલા માટે કારણ કે જેનેટિસિસ્ટના સંશોધન પરથી આપણાં DNAના એક્ટિવેશનનું લેવલ 3% જ છે.

આખી દુનિયામાં દરેક વસ્તુ એક ખાસ પ્રકારની એનર્જેટિક વાઇબ્રેશન્સનું સંયોજન છે. અસ્થિર વાઇબ્રેશન્સની ગુંજનું સંયોજન વિનાશકારી ઊર્જામાં પરિણામે છે, જ્યારે અમુક પ્રકારના વાઇબ્રેશન્સની ગુંજ સુંદર રચના રચે છે, પોઝિટિવ અનર્જી પ્રસરાવે છે. કુદરતી સ્થળો હંમેશાં પોઝિટિવ વાઇબ્રેશન્સથી ગુંજતાં હોય છે. એ વાતાવરણમાં દાખલ થતાં જ આપણું તન-મન એ વાઇબ્રેશન્સના લયમાં તાલ મિલાવે છે. એટલે કુદરતી સ્થળોએ આપણે માનસિક શાંતિ અનુભવીએ છીએ. કેટલીક જગ્યાએ આપણે જઈએ ત્યારે લાગતું હોય છે કે 'યાર, આ જગ્યાએ એકદમ શાંતિપૂર્ણ લાગે છે નઇ!' – એનું કારણ ત્યાંના પોઝિટિવ વાઇબ્રેશન્સ હોય છે. આ વાઇબ્રેશન્સ જ કોઈપણ લાગણી કે વસ્તુની 'ઓરિજિનલ બ્યુટી' છે. જો વાઇબ્રેશન્સ ડહોળાઇ જાય તો કુદરતી બ્યુટીમાં પણ ભંગાણ પડી જાય છે.

આ દુનિયામાં બધું જ વાઇબ્રેટિંગ એનર્જીથી બનેલું છે. તમે કોઈપણ વસ્તુને શક્તિશાળી માઇક્રોસ્કોપ નીચે મૂકીને નિરીક્ષણ કરશો તો તમને ત્યાં પણ વાઇબ્રેટિંગ એનર્જી જોવા મળશે. તમે કોઈ ભૌતિકશાસ્ત્રીને (physicistને) પૂછશો કે, આપણું શરીર શાનું બનેલું છે? તો એ કહેશે, 'તમારી હથેળીને માઇક્રોસ્કોપ નીચે મૂકશો તો પણ ત્યાં વાઇબ્રેટિંગ એનર્જી દેખાશે. બધું જ વાઇબ્રેટિંગ એનર્જીથી બનેલું છે; એમાં આપણા વિચારોનો પણ સમાવેશ થઈ જાય છે.' – વૈજ્ઞાનિક રીતે હવે તો વિચારોને પણ માપી શકાય છે. જો વિચારોના વાઇબ્રેશન્સથી કોઈપણ વસ્તુ પર અસર થતી હોય તો આપણે કોઈપણ વસ્તુને બદલી પણ શકીએ છીએ, જે તમે આગળના ફોટોગ્રાફ્સ પરથી જોશો.

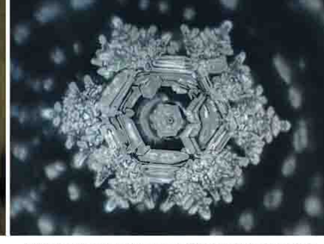
આખી દુનિયામાં લગભગ 7.7 બિલિયન લોકો અસ્તિત્વ ધરાવે છે. દરેક દેશની ભાષા, સંસ્કૃતિ, ધાર્મિક રીતરિવાજો, લોકોની માન્યતાઓ તથા તેમના શરીરનો રંગ પણ અલગ અલગ હોય છે; અને એ દરેકની દ્રષ્ટિએ સુંદરતાની પરિભાષા પણ ભિન્ન હોય છે, પણ પોઝિટિવ વાઇબ્રેશન્સથી થતું કુદરતી સર્જન એ સુંદરતાનું 'ઓરિજિનલ સ્ટાન્ડર્ડ' હોય એવું લાગે છે.

પાણીના ક્રિસ્ટલ પર પ્રાર્થના, શબ્દો, સંગીત, અને વાતાવરણની અસર પડતાં કેટલાક ફોટોગ્રાફ્સ:

Before & After the Buddhist prayer was offered at Fujiwara dam



Before the Buddhist prayer was offered at Fujiwara dam



After the Buddhist prayer was offered at Fujiwara dam

[F-23]

કેટલાક લોકો કદાચ કહેશે કે, ફોટોગ્રાફરે પાડેલા સુંદર ક્રિસ્ટલના ફોટોઝમાંથી સરસ ક્રિસ્ટલ શોધીને ઇમોટોએ લોકો સામે મૂક્યાં હશે. જેની સ્પષ્ટતા ડૉ. ઇમોટો એક ઇન્ટરવ્યૂમાં કરતાં કહે છે,

“આ મેથડથી પાણી પર અનેક પ્રયોગો કરીને આખરે અમે એવા નિષ્કર્ષ પર આવ્યા છીએ કે, માત્ર શબ્દોથી પાણી પર અસર થાય છે. અમે ‘Thank you’ શબ્દને વિવિધ ભાષાઓમાં ટ્રાન્સલેટ કરી પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ પર તેની અસરનું નિરીક્ષણ કર્યું. પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ વિવિધ ભાષાઓ જાણતા ન હોવા છતાં તેના ફોટોગ્રાફ્સનું પરિણામ બિલકુલ એવું જ મળ્યું જેવું અંગ્રેજી શબ્દોથી પાણીના ક્રિસ્ટલ્સનું મળ્યું હતું. ફરક માત્ર ક્રિસ્ટલ્સનું ફોર્મેશન (રચના) વપરાયેલા શબ્દોના રિએક્શન મુજબ યુનિક; પણ સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં રચાયેલું મળ્યું હતું. નીચેનું ચિત્ર જુઓ.



‘THANK YOU’ in French



‘THANK YOU’ in African (Zulu)



‘THANK YOU’ in Hebrew



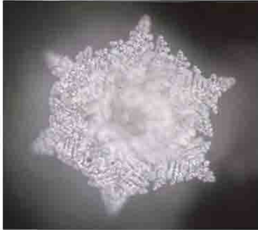
‘THANK YOU’ in German

[F-24]

ઇમોટોએ પાણી પર ઘણા પ્રયોગો કર્યા. જેમાં તેમણે નળના પાણીને સુંદર સંગીતના સાંનિધ્યમાં રાખ્યું. પછી એ પાણીના ક્રિસ્ટલ્સનું નિરીક્ષણ કરતાં શોધ્યું કે, સુંદર સંગીતથી નળના પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં ગોઠવાઇ ગયેલા હતા. નીચેના ફોટોમાં 'હાર્ટબ્રેક હોટેલ' સોંગની અસરથી ક્રિસ્ટલ બ્રેક થઈ ગયેલો દેખાય છે. જ્યારે બાકીના ક્રિસ્ટલ્સ સુંદર રીતે રચાયેલા છે. (યુટ્યુબ પર મ્યુઝિક પણ સાંભળી જુઓ...)


Imagine, John Lennon


Heartbreak Hotel, Elvis Presley


Moldau, Smetana


Edelweiss – The Sound Of Music [1965]

[F-25]

તેમણે અન્ય પ્રયોગ પરથી શોધ્યું કે, પાણીના ગ્લાસ પર માત્ર લખેલા શબ્દોનું લેબલ લગાવવાથી પણ પાણીના ક્રિસ્ટલ્સની રચના બદલાય છે. તેમણે પાણીના અલગ અલગ ગ્લાસ પર 'Love and Gratitude', 'Truth', 'Eternal' અને 'Wisdom' શબ્દોનું લેબલ ચોંટાડ્યું, જેના ક્રિસ્ટલ્સ સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં રચાયેલા જોવા મળ્યા. નીચેના ફોટોઝ જુઓ.


Love and Gratitude

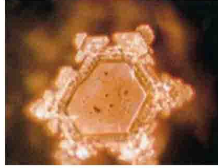

Truth


Eternal


Wisdom

[F-26]

જ્યારે બીજા અલગ અલગ ગ્લાસ પર વિરોધાભાસી વ્યક્તિત્વો 'Adolf Hitler' અને Mother Teresa' નામનું લેબલ ચોંટાડ્યું, જેના ક્રિસ્ટલ્સ તમે નીચેના ચિત્રમાં જોઈ શકો છો, તથા 'You make me sick, I will kill you', 'Evil' અને 'You fool' જેવા નકારાત્મક વાક્યોનું લેબલ ચોંટાડ્યું, જેના ક્રિસ્ટલ્સ સાવ ખરડાઇ ગયેલા તો કેટલાકના ક્રિસ્ટલ્સ બન્યા જ નથી.


Mother Teresa


Adolf Hitler


Evil


You make me sick, I will kill you


You fool

[F-27]

આ પ્રયોગ પરથી ઇમોટોએ શોધ્યું કે, નળના પાણીને માત્ર પોઝિટિવ શબ્દો, પ્રાર્થના, સંગીત કે બ્લેસિંગ આપવાથી તેના વિકૃત ક્રિસ્ટલની રચના બદલાઈને સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં ગોઠવાઈ જાય છે. ઇમોટો કહે છે કે, આપણે આપણી અંદરની અને આજુબાજુની સૂક્ષ્મ એનર્જીને સાત્વિક વિચારો, શબ્દો અને વર્તનથી બદલી શકીએ છીએ. કેટલાક લોકો જાણે કે અજાણે નકારાત્મક લાગણીઓથી ઘેરાયેલા રહેતા હોય છે. 'નેચરલ સ્ટેટ ઓફ બીઈંગ બ્લિસ' બહાર શોધતા હોય છે.

આઠ-નવ વર્ષ પહેલાં ડિસ્કવરી ચેનલ પર દીપક ચોપરાએ ઓપ્રા વિન્ફ્રે સાથેના એક ટીવી પ્રોગ્રામમાં કહેલું, 'We all are looking for right things, but at the wrong places.' દરેક વ્યક્તિ સુખ, આનંદ અને શાંતિની તલાશમાં છે, પણ એને ભૌતિક વસ્તુઓ અને વ્યક્તિઓમાં શોધે છે, જીવનનો વાસ્તવિક આનંદ બહાર નહીં, પણ માંહ્યલાની 'સુપર નેચરલ સ્ટેટ'માં રહેવાથી અનુભવાતો હોય છે.

દુનિયાની કોઈપણ વસ્તુ, વ્યક્તિ કે પરિસ્થિતિ ક્યારેય ખુશી આપી શકતી નથી. ક્ષણ પૂરતી પણ નહીં. એ માત્ર આપણી ભ્રામક માન્યતા હોય છે કે આ વસ્તુ મળશે અથવા આ કરીશ તો મને આનંદ મળશે. વ્યક્તિ કોઈપણ લાગણીઓ અનુભવે છે એ પોતાની અંદર અનુભવે છે, પોતે એને સર્જે છે. વસ્તુ, વ્યક્તિ અને પરિસ્થિતિ માત્ર એક ઉદ્દીપક બને છે, તેમનામાં લાગણીઓ પ્રદાન કરવાની ક્ષમતા નથી. જ્યારે સારી કે ખરાબ પરિસ્થિતિ જીવનમાં આવે ત્યારે એના તરફનું આપણું રિએક્શન પોઝિટિવ કે નેગેટિવ લાગણીઓને જન્મ આપતી હોય છે. ખુશ રહેવું કે દુ:ખી એ પણ વ્યક્તિની ખુદની પસંદગી છે. દરેકનો જીવન તરફનો અભિગમ અલગ અલગ હોય છે.

ઇમોટોના આ પાણી પરના પ્રયોગ પર ખરેખર વિચારવા જેવું છે. જીવનને શક્ય બને એટલું પોઝિટિવ રાખવા કેવાં લોકો સાથે રહેવું, કેવાં વાતાવરણમાં રહેવું, કેવાં શબ્દો બોલવા, કેવાં વિચારો કરવા, કેવું જોવું, કેવું વાંચવું અને શું શીખવું એની જાગૃત થઈને પસંદગી કરવી પડશે, જેની વ્યક્તિના જીવન પર ઘણી મોટી અસર પડતી હોય છે. જે પ્રકારનાં વિચારબીજ મનપ્રદેશમાં વાવીશું એવું જ ફળ ભવિષ્યમાં મળવાનું છે.

આ 'એક્સ્પિરિમેન્ટ ઓફ વોટર' લખવા પાછળનું મુખ્ય કારણ શું? પોર્નોગ્રાફી અને આ એક્સ્પિરિમેન્ટને એકબીજા વચ્ચે શું લેવાદેવા?

વેલ, જો પાણી પર 'You make me sick, I will kill you' અને 'Adolf Hitler' જેવા નેગેટિવ શબ્દોના લેબલ લગાવવાથી પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ બનવાની વાત તો દૂર રહી, વિકૃત અને ખરડાઇ ગયેલા ફોટોઝ જોવા મળ્યા હતા. જ્યારે પોઝિટિવ શબ્દો અને વ્યક્તિને અનુરૂપ પાણીના ક્રિસ્ટલ્સ સૌંદર્યલક્ષી ભાતમાં રચાયા હતા. આના પરથી એટલું તો સ્પષ્ટ છે કે, કોઈ પણ પોઝિટિવ કે નેગેટિવ (શબ્દ, સંગીત કે વ્યક્તિત્વના) વાઇબ્રેશન્સ પાણી ઓળખી શકે—અને એને અનુરૂપ તેની રચના બદલાવા લાગે છે!

હવે વિચારો, જો પોઝિટિવ કે નેગેટિવ વાઇબ્રેશન્સની પાણી પર આટલી નોંધનીય અસર પડતી હોય, તો મનુષ્યનું પુખ્ત શરીર 57-60% પાણીથી જ બનેલું છે! આપણાં શરીર પર પોર્નોગ્રાફીના વિચલિત વાઇબ્રેશન્સની કેટલી નુકસાનકારક અસર પડતી હશે? (વ્યક્તિ ભલે પોર્ન જોવું પોઝિટિવ માનતી હોય, પરંતુ તેનો અંતરાત્મા તો સત્ય જાણે જ છે ને!)

વ્યક્તિ જ્યારે પોર્નોગ્રાફી જોતી હોય છે ત્યારે એની લગભગ બધી જ ઇન્દ્રિયો એક જ જગ્યાએ કેન્દ્રિત થઈ જાય છે – સ્ક્રીન પર. બાજુમાં કોઈ આવીને ઊભું રહે તો પણ ભાન ન રહે એટલી એ વિડિયોમય થઈ જતી હોય છે. જેટલું સખત ઇન્વોલ્વમેન્ટ એટલી સખત અને ઝડપી અસર વ્યક્તિના તન, મન અને મગજ પર થશે. (જોકે, નજીકના ભવિષ્યમાં virtual reality (VR) અને augmented reality (AR) પોર્ન વધુ તીવ્ર અનુભવ કરાવશે...) વ્યક્તિ જ્યારે અંધારામાં બેસીને પોર્નોગ્રાફી જોતી હોય ત્યારે તેની આંખોનું પૂરેપૂરું ધ્યાન સ્ક્રીન પર કેન્દ્રિત થઈ જતું હોય છે. કાનમાં ઇયરફોન પહેરીને જોતી હોય તો સેક્સ્યુઅલ અવાજો

સતત તેના દિમાગમાં પડઘાતા રહે છે. તેની માનસિકતા પૂરેપૂરી ડહોળાઇ જાય છે. તે પોર્નોગ્રાફિક મનોજગતમાં પૂરેપૂરી ઘૂસી ગઈ હોય છે, જેની ગંભીર અસર વ્યક્તિના અર્ધજાગૃત મન પર પડતી હોય છે. પોર્નોગ્રાફીના વિકૃત સેક્સ સીન્સ, સેક્સ્યુઅલ અવાજો, સ્ત્રી સાથે થતું હિંસાત્મક વર્તન જોઈને પેદા થતાં નેગેટિવ વાઇબ્રેસન્સની કેટલી સખત અસર આપણાં તન, મન અને મગજ પર પડતી હશે? આ વિશે સભાન થઈ જરા વિચારી જોવું જોઈએ...

આપણે કેવાં વિચારો પસંદ કરવા એની સ્વૈચ્છિક આઝાદી કુદરતે માત્ર આપણને જ આપી છે. આપણાં વિચારો, ધારણાઓ અને માન્યતાઓ કંપનશીલ આવર્તનોમાં (vibrational frequencies) અનુવાદ થતાં હોય છે—અને એ આપણી વાસ્તવિકતાને આકાર આપે છે. આ એક સરળ છતાં ગહન સત્ય છે! વિજ્ઞાને છેલ્લાં કેટલાક દાયકાઓમાં આ સત્ય લોકો સામે રજૂ કર્યું હતું, જોકે, બુદ્ધે તો આ સત્ય વર્ષો પહેલાં કહ્યું હતું: 'We are formed and molded by our thoughts.'

આપણે જાગૃત થઈને આપણાં વિચારોને સાચી દિશામાં ચેનલાઈઝ કરી સમય અને શક્તિનો સદુપયોગ કરતાં શીખવું પડશે. દુનિયાની સૌથી અધતન ક્ષમતા ધરાવતા તન, મન અને મગજનો કેવો ઉપયોગ કરવો એ વિશે આપણે હવે જાગૃત થવું રહ્યું...

*****

"What really amazing thing about human being is, we can easily create any disease just by surrounding our body at unhealthy vibrational frequencies or live the fullest form of consciousness just by becoming aware of our environments, perceptions, beliefs, thoughts, and intentions."

પ્રકરણ – 5
હાર્ટ અને રિલેશનશિપ

"A lot of men take porn as not that important, not that serious, whereas women tend to take it personally. It is like, 'How can he make love to me after watching something like this?' I think the first time I was aware that a partner was using porn, I was really shocked because I didn't understand it. Lovemaking for me is related to feelings and sensation with feelings, and so when you don't have the feelings it becomes animal-like because you're not in touch with your heart. There's a sad and pathetic side to it."

– Juliette Binoche (Academy Award Winning Actress of 'The English Patient')

આ પ્રકરણ સંપૂર્ણપણે કમિટેડ રિલેશનશિપ પર સમર્પિત છે. નૈતિક રીતે કમિટેડ રિલેશનશિપમાં પોર્નોગ્રાફી જોવું એ સારું કે ખરાબ? – આ પ્રશ્નને બાજુમાં મૂકી, પોર્નોગ્રાફી યુગલોની રિલેશનશિપ પર કેવી અસર પાડે છે અને કેવાં સંજોગો ઊભા કરે છે એને રજૂ કરતાં કેટલાક વિષયોની વાત અહીં મૂકી છે.

કેટલાંક યુગલો માટે પોર્ન જોવું સ્વીકાર્ય હોય છે, તો કેટલાંક માટે મોટી સમસ્યા પણ હોય છે. કોઈ એક જીવનસાથી ખાનગીમાં પોર્નોગ્રાફી જોઈ તેનો સેક્સ્યુઅલ આવેગ રિલીઝ કરી લેતો હોય, અને એની જાણ જ્યારે બીજા જીવનસાથીને થાય, ત્યારે તેના રિએક્શનમાં ગુસ્સો, વિશ્વાસઘાત, મૂંઝવણ, રિજેક્ટેડ, પોતે ઇનફ નથી અથવા એક પ્રકારની સેક્સ્યુઅલ ચીટિંગ કરી હોય એવું મહેસૂસ કરતાં હોય છે. જોકે, દરેકનો દ્રષ્ટિકોણ, પસંદગી, પ્રાધાન્યતા, અને પરિસ્થિતિ અલગ અલગ હોય છે.

કેટલાંક યુગલો તેમના સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવા પોર્નનો ઉપયોગ કરતાં હોય છે, તો કેટલાંક યુગલો તેમના સેક્સજીવનમાં બંનેની શારીરિક અને માનસિક હાજરી વધુ ઇન્ટિમેટ (ઘનિષ્ઠ) અનુભવ કરાવતી હોય છે. જ્યારે યુગલોમાં કોઈ એક માટે પોર્ન એ સેક્સ માટે પહેલું પ્રાધાન્ય અને અગત્ય બની જાય છે ત્યારે બીજા માટે દુ:ખદાયી સ્થિતિ સર્જાતી હોય છે.

જે સ્ત્રીઓ તેમના સેક્સજીવનમાં પોર્ન બિલકુલ પસંદ નથી કરતી એમણે જ્યારે પહેલી વખત તેમના પતિને પોર્નોગ્રાફીનો ઉપયોગ કરતાં પકડ્યા હશે, ત્યારે તેમણે (પતિએ) પોર્ન નહીં જોવાનું કહ્યું હશે, અથવા તો પોર્ન જોવાના બહાનાં આપ્યા હશે. તેની પોર્ન જોવાની ટેવથી આખરે સ્ત્રીઓ બ્રેકિંગ પોઇન્ટ પર આવી ગઈ હશે. કદાચ પુરુષે પોર્નમાં જોયેલા સેક્સ્યુઅલ એક્ટ બેડરૂમમાં પર્ફોર્મ કરવા દબાણ પણ કર્યું હશે, અથવા તો લગ્ન બહાર રિલેશનશિપ (કે અફેર) રાખવા સુધી પણ પહોંચી ગયા હશે. જ્યારે પણ તમે એની સાથે પોર્ન વિશે વાતચીત કરી હશે ત્યારે એમનો જવાબ મોટા ભાગે તેમની પોર્નજર્નીને ચાલુ રાખવા

તરફનો જ હશે, અથવા તમારામાં ખામીઓ કાઢી દોષનો ટોપલો ઢોળ્યો હશે. કદાચ તે પોર્ન છોડવાનું ખરેખર ઇચ્છતો હોય, પણ એમાંથી છૂટવું મુશ્કેલ લાગતું હોય એવું પણ હોઈ શકે. –

સદનસીબે, પોર્ન-મુક્ત થવું બિલકુલ શક્ય છે અને એના વિના પણ સેક્સજીવન ઘનિષ્ઠ અને સંતોષકારક બનાવી શકાય છે. અહીં તમને ઘણાં વિવાહિત યુગલોના વાસ્તવિક જીવનના કિસ્સાઓ વાંચવા મળશે, જેની સાથે તમે રિલેટ કરી શકશો.

5.1 શું પોર્નનો ઉપયોગ સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવા કરી શકાય?

સેક્સ વ્યક્તિની કુદરતી જરૂરિયાત છે, જ્યારે પોર્ન આપણે ઊભી કરેલી જરૂરિયાત છે. પોર્ન વિના પણ વ્યક્તિ જીવી શકે છે. ખોરાક વિના વ્યક્તિ જીવી ન શકે. હા, ખોરાકમાં વિવિધતા હોય તો જલ્સા પડે! એવી જ રીતે સેક્સમાં કંઇક નવું અજમાવીએ તો સેક્સજીવન રસપ્રદ અને જીવંત બની રહે. તો શું સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવા પોર્નનો ઉપયોગ કરવો યોગ્ય છે?

જેમને પોર્ન જોવું પસંદ છે એમનો જવાબ કદાચ 'હા'માં જ હશે. 'પોર્ન એ સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવા મદદ કરે છે' – આ પ્રકારનું વાક્ય પણ તમે ઘણા લોકો પાસેથી સાંભળ્યું કે કોઈ લેખોમાં વાંચ્યું જ હશે.

વેલ, શરૂઆતમાં જીવનસાથી સાથે પોર્ન જોઈને સેક્સજીવન 'સ્પાઇસ અપ' કરવાની વાત કેટલાંક યુગલોને જરૂર એક્સાઈટિંગ લાગશે, પણ પોર્ન તેમના સેક્સજીવનની ગુણવત્તા લાંબા ગાળે 'મેસ્ડ અપ' કરી મૂકશે, અને એકબીજા વચ્ચેના ભાવનાત્મક બંધનમાં અંતર લાવી દેશે. 50થી વધુ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસો પરથી, પોર્નના ઉપયોગથી સેક્સજીવનમાં સંતોષ અને સંબંધની ગુણવત્તા ઘટી જાય છે. [1] સેક્સ દરમ્યાન પોર્ન એ યુગલો વચ્ચેની ઘનિષ્ઠ પળોને ડહોળી નાંખશે—અને વધુ પોર્નની નોવેલ્ટી જોવા તેમની કામેચ્છાઓ ઉશ્કેરશે. યુગલોના સેક્સજીવનમાં પોર્નનો પ્રવેશ એ તેમની લોંગ ટર્મ રિલેશનશિપ માટે જોખમી સંજોગો ઊભા કરી શકે છે.

સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવા પોર્ન શરૂઆતમાં ઉત્તેજના આપશે, પણ પછી વ્યક્તિને તેના વાસ્તવિક જીવનસાથી કરતાં પોર્ન વિડિયોઝમાં સેક્સ કરતાં પોર્નસ્ટાર્સનો ગ્લેમરસ અંદાજ અને દેખાવ વધુ આકર્ષિત કરવા લાગશે. પોર્નસ્ટારની સેક્સ અપીલ સામે જીવનસાથી ફિક્કો પડવા લાગશે. પોર્ન જોતી વખતે જીવનસાથી સાથે આઇ-કોન્ટેક્ટ રાખવાને બદલે તે કોઈ પોર્નસ્ટારને (કે કોઈ ઉત્તેજિત સીનને) આંખો મીંચી મનમાં ફેન્ટસાઇઝ કરવા લાગશે. પોર્ન જોતી વખતે તે શારીરિક રીતે તેના જીવનસાથી સાથે હશે, પણ માનસિક સ્તરે તે પોર્ન ફેન્ટસી વાગોળવામાં ખોવાયેલો હશે.

પોર્ન એટલું શક્તિશાળી ઉત્તેજક માધ્યમ છે કે પોર્ન-યુઝરનો જીવનસાથી દેખાવે યુવાન, સેક્સી, અને ઉત્તેજક હોય તો પણ તે પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરવાનું પસંદ કરતો હોય છે. તેનું બ્રેઇન સ્ક્રીન પર થતું સેક્સ જોઈને ઉત્તેજિત થવા કન્ડિશન્ડ/વાયર્ડ થઈ ગયું હોય છે. પોર્નોગ્રાફીને લીધે બંને જીવનસાથી વચ્ચેનું રોમેન્ટિક એક્સાઇટમેન્ટ ઘટી જાય છે. સેક્સ્યુઅલ સંતોષનો વાસ્તવિક અનુભવ ઘટી જાય છે. અમુક સમય બાદ પોર્ન જોયા વિના તેમના માટે ઉત્તેજિત થવું બિલકુલ મુશ્કેલ બની જશે. દર વખતે ઉત્તેજિત થવા પોર્નના સ્ટિમ્યુલસની

જરૂરત વધવા લાગશે. જીવનસાથી સાથેનું સેક્સ વધુ જટિલ થવા લાગશે. સેક્સ દરમ્યાન ઘનિષ્ઠ લાગણીઓનો જે સેતુ જોડાવો જોઈએ એમાં પોર્ન વિક્ષેપ પાડી દેશે. પોર્ન કુદરતી સેક્સની મજા ઝૂંટવી લેશે.

guystuffcounseling.com વેબસાઇટ પર એક સ્ત્રીએ (Reema ઓળખવા પૂરતું નામ આપીએ) તેના પતિ સાથે પોર્ન જોવાનો લોંગ ટર્મ અનુભવ શેર કરેલો એ અહીં મૂકું છું, [2]

"હું અને મારા પતિ સાથે બેસીને પોર્ન જોતાં અને સેક્સ કરતાં. અમે આ બાબતે બહુ ઓપન હતાં. અમારાં લગ્નનાં શરૂઆતનાં વર્ષોમાં તે ખાનગીમાં પોર્ન જોવાની હકીકત મારાથી છુપાવતા હતા. એક દિવસ મેં તેમના ફોન અને લેપટોપની બ્રાઉઝર હિસ્ટ્રીમાં પોર્ન સાઇટ્સ જોઈ લીધી. ત્યાર બાદ મેં તેમનું ઈ-મેઇલ બોક્સ ચેક કર્યું તો એમાં સેક્સ અને ડેટિંગ સાઇટ્સ પર તેમણે સાઇન અપ કર્યું હતું એના ઈ-મેઇલ્સ હતા. મેં એ ઈ-મેઇલ પરથી લિંક્સ ઓપન કરી તો તેમણે એ સાઇટ પર સેક્સ્યુઅલ પાર્ટનર શોધવા પ્રોફાઇલ પણ બનાવી દીધી હતી! એ સમયે મેં તેમને કહ્યું નહોતું કે મને તેમના પોર્ન જોવાના ખાનગીપણાની ખબર પડી ગઈ છે, કારણ કે મને ખબર હતી કે જો હું તેમને આ વિશે કહીશ તો તે સાચું નહીં કહે.

મેં તેમને બિલકુલ કેજ્યુયલ રીતે જિજ્ઞાસુ થઈને પૂછ્યું 'તમે ક્યારેય સેક્સ માટે અડલ્ટ સાઇટ્સ પર સાઇન અપ કર્યું છે? હું તો ઉત્સાહી છું એ જાણવા કે તે કેવી રીતે કામ કરે છે..!!' તેમણે મારા સામે આંખો પહોળી કરીને જોયું અને મેં ધારેલો હતો એવો જ જવાબ મળ્યો, 'ના, ક્યારેય નહીં. તું શું કામ એવી સાઇટ્સ માટે આટલી ઉત્સાહી થાય છે? એ બધી ડેટિંગ સાઇટ્સ સેક્સ બડ્ડી શોધવા માટે હોય છે!' – આવું કહેવા છતાં તે દરરોજ કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન સામે બેસી પોર્ન જોતા હસ્તમૈથુન કરે છે.

પહેલાં અમે એકસાથે સેક્સ માણતાં હતાં. ઈટ વોઝ ફન, એક્સાઈટિંગ, એન્ડ અમેઝિંગ! આજે બિલકુલ જુદી જ પરિસ્થિતિ છે. તે કમ્પ્યૂટર સામે કલાકો સુધી બેસી હસ્તમૈથુન કરે છે – હું ઘરમાં હાજર હોઉં કે ન હોઉં તો પણ. હવે અમે આ વિશે સંવાદ પણ નથી કરતાં કે નથી એકબીજાની બાજુમાં પણ સૂતાં. હવે તો તે મને જોઈને ઉત્તેજિત પણ થતાં નથી. એમના માટે હું જાણે અદ્રશ્ય બની ગઈ છું. હું કેવું મહેસૂસ કરું છું એ માટે 'ડેડ' શબ્દ કહેવો બિલકુલ યોગ્ય રહેશે.

મારો કહેવાનો મુદ્દો એ છે કે, તમે તમારા જીવનસાથી સાથે બેસીને શરૂઆતમાં તો પોર્ન જોઈ સેક્સ માણી શકશો, પણ પછી ધીરે ધીરે જીવનસાથી સાથેના સેક્સનો અનુભવ મોળો પડી જશે અને પોર્ન ઍડિક્શન બંનેમાંથી કોઈ એકની મજબૂરી બની જશે. સાથે બેસીને પોર્ન જોતાં યુગલોને કદાચ આ દુઃખભર્યું લાગશે, પણ લાંબા કે ટૂંકા સમયે આખરી સત્ય આ જ આવીને ઊભું રહેશે."

પોર્નની નોવેલ્ટી સામે જીવનસાથીના આકર્ષણ અને ઉત્તેજનાનો જાદુ વહેલા કે મોડા

તમારા પર મોળો પડવા લાગશે, કારણ કે પોર્નમાં દુનિયાભરની યુવાન, હૉટ, સેક્સી અને સુંદર સ્ત્રીઓના સેક્સ વિડિયોઝનો સમુદ્ર ભર્યો પડ્યો હોય છે. જીવનસાથી કરતાં પણ બધી જ રીતે પાગલ કરી મૂકે એવી. જ્યાં વધુ ઉત્તેજના મળતી હોય, શ્રમ ખાસ કંઈ કરવો પડે નહીં, અને સેક્સ્યુઅલ સંતુષ્ટ કરવાની કોઈ ચિંતા ન હોય, તો વ્યક્તિ વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે શું કામ સેક્સ માટેની પહેલ કરે? તેની પહેલી પ્રાધાન્યતા પોર્નમાં ડૂબકી મારવાની જ હોવાની..!

પોર્નને બિનહાનિકારક માનતી Sarita, તેના પતિ સાથેના સેક્સજીવનમાં પોર્નના ઉપયોગને લીધે કેવી સ્થિતિ આવીને ઊભી રહી એ વિશે એની લાગણીઓ જણાવતાં તે કહે છે, [3]

> *"ઇન્ટરનેટ પોર્ન પહેલાં, હું અને મારા પતિ સાથે બેસીને પોર્ન જોતાં હતાં. હું માનતી હતી કે, પોર્ન બિનહાનિકારક છે. ઘણી વાર હું પોતે જ તેમને સાથે પોર્ન જોવાનું કહેતી. ત્યારે મને ખબર નહોતી કે આનું પરિણામ ભવિષ્યમાં શું આવશે...*
>
> *ઇન્ટરનેટ આવ્યા બાદ તેમને પોર્ન જોવાનું ભારે ઍડિક્શન થઈ ગયું હતું. તે ભાગ્યે જ સેક્સ કરવાની ઈચ્છા બતાવતા. તેમનું પોર્ન જોવાનું સતત ચાલુ રહેતું. હૂક અપ સાઇટ્સ અને યુવાન છોકરી સાથે ઓનલાઈન સેક્સ ટોકમાં જ ખોવાયેલા રહેતા. હું લાંબા સમય સુધી તેમના સેક્સજીવનનો ભાગ નથી રહી! તે મને જોઈને ઉત્તેજિત થતાં નથી. હું હજુ પણ આકર્ષક સ્ત્રી છું. તેમના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે હું મારી જાતને અયોગ્ય (unworthy) અનુભવું છું."*

Saritaની જેમ જ લગ્નજીવનમાં પોર્ન જોવું નોર્મલ અને હેલ્થી માનતી એક સ્ત્રીએ (તેનું નામ 'Browney' રાખીએ) Reddit પર 'Husband addicted to porn' [4] ટાઇટલ આપીને તેની વ્યથા-કથા લખતા તે કહે છે,

> *"ઘણા સમયથી મારા મનમાં મારા પતિ પર જે શંકા હતી એ આજે સાંજે પાક્કી થઈ ગઈ! તે દરરોજ પોર્ન જુએ છે. હું પોર્નનો વિરોધ કરતી નથી. મને લાગે છે કે ક્યારેક હસ્તમૈથુન કરવા માટે પોર્ન જોઈ લેવું એ નોર્મલ છે. હું ક્યારેક પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરી લઉં છું. મારો મુદ્દો એ છે કે, જ્યારે સેક્સની વાત આવે છે ત્યારે ભાગ્યે જ મારા પતિ તૈયાર થાય છે. અમે 10 વર્ષથી સાથે છીએ અને 5 વર્ષથી લગ્નજીવનમાં જોડાયેલાં છીએ. લગ્નની શરૂઆતમાં અમે દરરોજ સેક્સ માણતાં અને ત્યાર બાદ અઠવાડિયામાં એક વખત... મારી સેક્સ ડ્રાઇવ વધુ છે. હું ખરેખર દરરોજ સેક્સ કરી શકું એમ છું. સેક્સ વિશે હું ઘણી વસ્તુઓ કરવા તૈયાર છું. પણ સેક્સ વિશે મારા પતિ 'વેનિલા' છે.*
>
> *હું તેમને વારંવાર પૂછું છું કે, 'તમને સેક્સમાં કઈ ફેન્ટસીઝ કરવી ગમે છે? કદાચ આપણે તે આપણાં સેક્સજીવનમાં અજમાવી જોઈશું.' – જવાબમાં તેમણે જૂઠું કહ્યું કે તેમની સેક્સ વિશે કોઈ ફેન્ટસીઝ નથી. મેં તેમને સાથે બેસીને પોર્ન જોવા વિશે પૂછ્યું તો તે કહે છે 'હું પોર્ન નથી જોતો.' – મને ખબર છે કે તે જૂઠું બોલે છે.*
>
> *આજે સાંજે જ પોર્ન વિશે અમારી વચ્ચે વાતચીત થઈ ત્યારે તેમણે એ વાત આખરે સ્વીકારી કે તે દરરોજ પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરે છે. તેમનો આ*

ખુલાસો મને આઘાતજનક લાગ્યો! એમના તરફથી મને બિલકુલ સેક્સ મળતું નથી, કારણ કે તે સેક્સ પહેલાં જ પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરી લે છે! એ ખરેખર મને ગુસ્સો અપાવે છે, કારણ કે અહીં હું તેમની સાથે સેક્સ કરવા ભીખ માંગુ છું અને તે હંમેશાં કહે છે કે, સેક્સ માટે તેમનો મૂડ નથી. તે મને અપૂરતી અને રિજેક્ટ કર્યાની લાગણીઓમાં ધકેલી મૂકે છે. હું જાણું છું કે હું કંઈ કદરૂપી નથી. તે મારી સાથે સેક્સ માણવાને બદલે હસ્તમૈથુન કરી લેવું વધારે પસંદ કરે છે. શું તેમના માટે હું ઇચ્છનીય *(desirable)* નહીં રહી હોઉં? તેમણે મને એ પણ કહ્યું કે, તે શાવર લે એ પહેલાં પણ હસ્તમૈથુન કરી લે છે! કેટલીકવાર તો હું તેમની સામે રડી પડી પણ છું એ કહીને કે, હું તમારી આંખોમાં ઇચ્છનીય છું એવું થોડુંક તો વર્તન કરો! પણ એ તો બસ પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન દ્વારા સેક્સ્યુઅલ એનર્જી રિલીઝ કરી દે છે. સેક્સ માટે હું ઇચ્છુક હોવા છતાં મને તો તેમનું આ વર્તન સમજાતું જ નથી. ક્યારેક તે ઘરે આવે ત્યારે બાળકો પર અકળાઈ જાય છે અને મારા પર તો સૌથી વધુ... *Can someone explain that why he behave this way? Please, I want to be enlightened."*

Browney, Sarita અને Reemaના અનુભવો પરથી એટલું તો સમજી શકાય છે કે પોર્નોગ્રાફી તેમના લગ્ન અને સેક્સજીવનમાં ચોક્કસ મોટી સમસ્યા બની બેઠું છે. આ ત્રણેય સ્ત્રીઓની જેમ ઘણાં યુગલો તેમના સેક્સજીવનને 'સ્પાઇસ અપ' કરવાના હેતુથી પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું હશે, એ હેતુ અમુક સમય બાદ ક્યાંય ફંગોળાઈ જશે, અને સેક્સજીવન 'સ્પાઇસ અપ' કરવાને બદલે 'મેસ્ડ અપ' થઈ જશે!

પોર્ન જોઈને સેક્સજીવન 'સ્પાઇસ અપ' કરવું એ – બીજાના બગીચામાં ખીલેલા ફૂલો અને છોડ જોઈને ખુશ થવા જેવું છે, જ્યારે પોતાનો બગીચો બીજાના બગીચા જોવામાં જ સુકાઈ જાય છે. – એવી વાત તરીકે સમજી શકાય. પોતાનો બગીચો ખીલેલો અને લીલોછમ રાખવો હોય તો બીજાના બગીચાની સુંદરતા જોવા કરતાં પોતાના બગીચાની માવજત પર ધ્યાન આપવું પડે.

પોર્ન વ્યક્તિની અપેક્ષાઓ વધારનારું અને ભારે પ્રલોભન જગાડનારું મનોરંજન છે. જો યુગલો તેમના સેક્સજીવનમાં પોર્નનો ઉપયોગ બિલકુલ કરશે જ નહીં, તો તેમના મનમાં પોર્ન જોવાનું પ્રલોભન પણ નહીં જન્મે.

જો કોઈ યુગલમાં બંને જીવનસાથી જ પોર્ન જોતાં હોય ને એમની રીતે જાતીય સુખ માણી લેતાં હોય, તો તેમને સંતોષકારક સેક્સનો વાસ્તવિક અનુભવ પણ મળતો નથી અને બંને વચ્ચે ઘનિષ્ઠ બંધન પણ સર્જાતું નથી. તેમના સેક્સજીવનમાં બંનેની ઉત્તેજનાનો મુખ્ય સોર્સ પોર્ન બની જશે. અમુક સમય બાદ તેમનું સેક્સજીવન પોર્ન વિના ઠંડું પડી જશે. પોર્ન જોયા વિના શરીરમાં ઉત્તેજનાનો ધક્કો જ નહીં વાગે. પોર્ન ફક્ત સેક્સજીવન જ નહીં, બલ્કે ઘણા આસ્પેક્ટમાં તેમનું જીવન ખરાબ કરી શકે છે. બંને જીવનસાથી વચ્ચેનો વિશ્વાસ, પ્રેમ, પ્રામાણિકતા, વફાદારી અને ઘનિષ્ઠતા માત્ર નામનાં રહી જશે.

ટૂંકમાં કહીએ તો, પોર્ન એ જીવનસાથીના સાચાં પ્રેમનો બળાત્કાર કરે છે. જો સંતોષકારક સેક્સ અને સુખી લગ્નજીવન ઇચ્છતાં હોવ, તો ક્યારેય જીવનસાથીની પ્રાધાન્યતા પર પોર્નની જીત થવા દેશો નહીં. જીવનસાથી સાથે કમિટેડ રહેવું, પોર્ન સાઇટ્સ સાથે નહીં...

5.2 લગ્નજીવનમાં પોર્ન ઍડિક્શન બંને જીવનસાથીની દ્રષ્ટિએ

ઘણાં વિવાહિત યુગલોમાંથી કોઈ એક જીવનસાથી ખાનગીમાં પોર્ન જોઈને તેની સેક્સ્યુઅલ જરૂરિયાત પૂરી કરી લેતો હોય છે. જ્યારે બીજો જીવનસાથી તેને પોર્ન જોતાં પકડી લે છે ત્યારે તે જૂઠું બોલતા હોય છે, બીજા પર દોષ દઈ દેતાં હોય છે, તર્કસંગત દલીલો કરી છટકી જતાં હોય, અથવા તો તેમના જીવનસાથીના ગળે ઊતરી જાય એવાં બહાના બતાવી તેમની પોર્ન જોવાની જર્ની ચાલુ રાખતા હોય છે.

મોટા ભાગના પુરુષો જે રીતે 'વિઝ્યુઅલી ઉત્તેજિત' થતાં હોય છે એ રીતે ઘણી સ્ત્રીઓ થતી નથી. પુરુષો સેક્સની નોવેલ્ટી જોવાનું વધુ પસંદ કરતા હોય છે અને એ માટે પોર્નોગ્રાફી તેમને અમર્યાદિત ઍક્સેસ પૂરી પાડે છે. પોર્નોગ્રાફી એક ફેન્ટસી વર્લ્ડ તેમને પ્રદાન કરે છે, જ્યાં તેઓ તેમની ફેન્ટસી મુજબની યુવાન સ્ત્રીઓને જોઈ ઉત્તેજિત થઈ શકે છે. આધેડ વયનો પુરુષ પણ 18-20 વર્ષની યુવાન છોકરી સાથે થતું સેક્સ જોઈને ઉત્તેજિત થતો હોય છે; અને આ તેમને વાસ્તવિક જીવનમાં ક્યારેય નસીબ થતું નથી. સમય જતાં, તે વધુ પોર્ન જુએ છે...

અનામી રહી (Camilla ઓળખ માટે નામ આપીએ) આધેડ વયની પત્ની તેના 54 વર્ષીય પતિની પોર્ન જોવાની ટેવને લીધે પોતે કેવું અનુભવે છે એ જણાવતાં તે કહે છે, [5]

> "મારા પતિની પોર્ન-હેબિટ મને અનિચ્છનીય અને ગંદુ મહેસૂસ કરાવે છે. તેમને મારા પ્રત્યે કોઈ આદરભાવ નથી. તે *54* વર્ષના છે અને મોટે ભાગે 'ટીનેજર' પોર્ન જુએ છે. તેમના માટેની ઇજ્જત હવે મારી નજરમાંથી ઊતરી ગઈ છે, કારણ કે તે સતત જૂઠું બોલે છે, અને મને કહે છે કે તે તેમની ગેમ રમવામાં વ્યસ્ત છે. હું તેમની આ ટેવ વિશે વાત પણ કરી શકતી નથી, કારણ કે તે તરત જ ગુસ્સે થઈ જાય છે અને અમારી વચ્ચે મોટી લડાઈ છેડાઈ જાય છે.
>
> તે મને કહે છે કે, તે જે ઇચ્છે છે તે કરી શકે છે. અને કહે છે કે, એ ફોટોઝ જોઈને હું ઈર્ષાથી બળું છું એટલે મને તકલીફ થાય છે. સામાન્ય રીતે હું મારું મોં બંધ રાખું છું, પરંતુ હવે મેં બહુ સહન કરી લીધું. મારો આત્મવિશ્વાસ ઘટી ગયો છે અને હવે મને ખબર છે કે શા માટે. તે હંમેશાં મને પોર્ન જોવાનું જૂઠાણું પકડાવી દે છે. હું ખરેખર અનવર્થી, અનલવ્ડ, અને અનઅપ્રિસિયેટેડ મહેસૂસ કરું છું. હું તેમના માટે બધું જ કરું છું. દરરોજ સવારે તેમના કપડા પણ લૉન્ડ્રી માટે લઈ જાઉં છું, તેમના પગરખાંને પોલિશ કરી આપું છું, તેમની સિગારેટ્સનું પેકેટ તૈયાર કરી મૂકું છું અને દિવસમાં અસંખ્ય ચાના કપ બનાવી આપું છું—અને તેમના આભારમાં હું એમની પત્ની કરતાં તેમની ગુલામ જેવું મહેસૂસ કરું છું. અમે *30* વર્ષથી લગ્ન કર્યા છે. ખરેખર મને ખબર નથી કે હજુ હું કેટલું સહન કરી શકીશ..?"

Audrey તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે જણાવતા કહે છે, [6]

> "*8* વર્ષના પ્રયત્ન બાદ આખરે અમે હવે સાથે છીએ. હું તેને ખૂબ પ્રેમ કરું છું અને તે પણ મને પ્રેમ કરે છે. અમારા લગ્નજીવનમાં તેનું પોર્ન ઍડિક્શન સમસ્યા બની ગઈ છે. શરૂઆતમાં મેં તેના ટેબલેટમાં પોર્ન સાઇટ્સની લિંક્સ જોઈ હતી. હું સવારે ઊઠું ત્યારે તે બાથરૂમમાં ટેબલેટ લઈને હસ્તમૈથુન કરતા હોય છે.

તેમની આ ટેવથી હું કંટાળી ગઈ છું. તેમને આ વિશે મેં કહ્યું તો તેમણે જવાબ આપ્યો, *'કમસે કમ હું તારી સાથે ચીટિંગ તો નથી કરતો ને..!'* હવે અમે સેક્સ વિના બેડરૂમમાં સૂઈએ છીએ એવી સ્થિતિ આવી ગઈ છે. હું હંમેશાં સેક્સ માટે તૈયાર હોઉં છું અને પહેલ પણ હું જ કરું છું! આજે રાત્રે તે પોતાના ટેબલેટમાં કંઇક છુપાવતા હતા. તે સૂઈ ગયા એના બાદ મેં તપાસ કરી તો હિસ્ટ્રીમાં પોર્ન સાઇટ્સની લિંક્સ હતી..."

Ariel તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન અને તેમની વચ્ચેના સંબંધ વિશે જણાવતા તે કહે છે, [7]

"મારા પતિ મારા કરતાં પોર્ન ફિલ્મોની વેશ્યાઓમાં વધુ રસ ધરાવે છે. તે મારાથી ઉત્તેજિત થવાને બદલે પોર્ન જોઈને ઉત્તેજિત થાય છે. હમણાં જ અમારા બાળકનો જન્મ થયો છે. ઘરમાં બાળકનો ઉછેર થતો હોય એમાં સમય ફાળવવાને બદલે પોર્નને તે પહેલું પ્રાધાન્ય આપે છે. એમની સાથે રહેવું હવે અસુરક્ષિત લાગે છે. તેમની સાથે સેક્સ માણવાની ઈચ્છા પણ નથી થતી. હું મારી પોતાની ચામડીમાં કેવી રીતે અનુકૂળ મહેસૂસ કરી શકું એ વિચારીને કે, તેમને ખુશ કરવા મારે મારી જાતને હવે પોર્નની વેશ્યાઓ સાથે સરખાવવી પડશે.

પોર્ને અમારા સેક્સજીવનમાંથી ઉત્સાહ છીનવી લીધો છે, જેના લીધે અમારા વચ્ચે જે સ્પેશિયલ, ઇરોટિક, અને એડવેન્ચરસ હોવું જોઈએ એ હવે નથી રહ્યું કારણ કે પોર્ન જોઈને તેમની અપેક્ષાઓ અને ફેન્ટસી વધી ગઈ છે— જે હું ક્યારેય પૂર્ણ કરી શકીશ નહીં. પોર્ન કરતી વેશ્યાઓ પૈસા માટે સેક્સ કરતી હોય છે અને એ દરમ્યાન તેઓ ડ્રગ્સ પર હોય છે. પોર્ન અસ્તિત્વમાં છે એનાથી મને નફરત છે. હું ઈચ્છું છું કે પોર્ન પર પ્રતિબંધ મૂકી દેવો જોઈએ. પુરુષ તેની પત્નીને પોર્નસ્ટાર તરીકે સ્વીકારી નહીં શકે, પરંતુ બીજી સ્ત્રીઓને સેક્સ કરતી જોવામાં એમને કોઈ વાંધો પડતો નથી! કોઈ પુરુષ તેની પત્ની સાથે કમિટેડ હોય અને જો તે શારીરિક, લાગણીત્મક અને માનસિક રીતે બીજી સ્ત્રીઓમાં વાસનાયુક્ત હોય તો એણે તેની પત્નીના હૃદયમાં અડલ્ટરી (વ્યભિચાર) કમિટ કરી દીધા બરોબર છે. *'Men who watch porn are nothing more than horny teenagers that never grew up!'* વાસ્તવિક સંબંધ માટે તેઓ બિલકુલ લાયક નથી..."

Camilla, Audrey, અને Ariel આ ત્રણેય સ્ત્રીઓ તેમના પતિના પોર્ન ઓબ્સેશનને લીધે તેમનું રિલેશનશિપ કથળી પડ્યું હોય એવું તેમના અનુભવ પરથી સમજી શકાય છે. લગ્નજીવનમાં જીવનસાથી કરતાં પોર્ન (કે અન્ય વસ્તુ) તરફનું મહત્વ વધી જાય ત્યારે સંબંધમાં અંતર પડવા લાગતું હોય છે. ઘણાં યુગલો Arielએ કહ્યું તે અનુભવતાં હશે કે, પોર્ને તેમના સેક્સજીવનમાંથી ઉત્સાહ છીનવી લીધો હોય, તેમની વચ્ચે જે ઘનિષ્ઠ લાગણીઓનું જોડાણ હોવું જોઈએ એ વિલાઈ ગયું હોય.

પોર્ન અન્ય ઍડિક્શન કરતાં વધુ જટિલ છે. વર્ષોથી નિયમિત પોર્ન જોતા યુઝર્સ માટે પોર્ન છોડવું લગભગ અશક્ય બની જાય છે. પોર્ન જોયા વિના તેઓ રહી શકતા નથી. એમના માટે પોર્ન જોવું એ જીવનનો એક ભાગ બની ગયો હોય છે. પોર્ન તેમની જરૂરિયાત કરતાં મજબૂરી વધુ બની ગઈ હોય છે. ઘણાં પોર્ન ઍડિક્ટ્સ પોતે 'પોર્ન-ઍડિક્ટ' છે એ હકીકત

તેમના જીવનસાથી સામે સ્વીકારવા તૈયાર થતાં નથી. તેમના આ ઍડિક્શનને લીધે તેમનો જીવનસાથી અનેક રીતે દુ:ખી અને ચિંતિત થયે જતો હોય છે.

Reddit સાઇટ પર Linda Copper તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે અને તેની ટ્વિન્સ દીકરીઓ વિશે પોતે જે મૂંઝવણ અને વ્યથા અનુભવે છે તે શેર કરતાં લખે છે, [8]

"હું અને મારા પતિ 20 વર્ષથી સાથે છીએ. તેમની ઉંમર 45 અને મારી 42 વર્ષ છે. તે હંમેશાં મોબાઇલ લઈને બાથરૂમમાં જાય છે અને અંદર દોઢ કલાક બાદ બહાર નીકળે છે. એક વર્ષ પહેલાં મેં એમને બાથરૂમમાંથી પોર્ન વિડિયોના સેક્સ્યુઅલ અવાજો સાંભળી લીધા ત્યારે મને ખબર પડી કે તે અંદર શું કરતાં હોય છે અને કેમ આટલો બધો સમય વિતાવે છે. એના બીજા જ દિવસથી એ જ્યારે બાથરૂમમાં હોય ત્યારે હું તેમના કમ્પ્યૂટરમાં બ્રાઉઝર હિસ્ટ્રી તપાસતી. જોકે તે પોર્ન જોઈને બ્રાઉઝર હિસ્ટ્રી ડિલીટ કરી દેતાં.

પણ એક અઠવાડિયા બાદ જ્યારે મેં તેમના લૉગ ઇન ગૂગલ અકાઉન્ટની હિસ્ટ્રી તપાસી ત્યારે તેમનું છૂપું મહોરું છતું પડી ગયું. તે લગભગ દરરોજ મોડી રાત સુધી પોર્ન જોતા. આજે પણ તેમનું પોર્ન જોવાનું ઍડિક્શન ચાલુ છે. તેમનું આ સિક્રેટ જાણ્યા બાદ મારા હૃદયમાં તેમના પ્રત્યે જે પ્રેમભાવ હતો એ ઘટી હોય એવું લાગે છે. સેક્સ બાબતે મેં ક્યારેય એમને ના નથી પાડી. મને સૌથી વધુ ગુસ્સો અપાવતી વાત એ હતી કે, તે 'ટીનએજ', 'ઇન્સેસ્ટ' અને 'લેસ્બિયન' પોર્ન જોતા હતા. મારી બંને ટ્વિન્સ દીકરીઓની ઉંમરના યંગ પોર્નસ્ટાર્સને સેક્સ કરતાં જોવું એમને ગમે છે જ કેવી રીતે? મને ડર લાગે છે કે એ મારી દીકરીઓને પણ એવી વાસનાયુક્ત નજરથી જોતા હશે કે શું?

એક દિવસ મેં તેમના પોર્ન જોવા વિશે બધું જ કહી દીધું. હું કેવું દર્દ મહેસૂસ કરું છું એ વિશે પણ તેમને જણાવી દીધું. ત્યાર બાદ એ મારા પર ગુસ્સે થઈને મને ધમકાવતા કહ્યું કે, હું એમની પ્રાઇવેસીનું રિસ્પેક્ટ નથી કરતી, હું તેમના પર શંકાશીલ નજર રાખું છું, હું સંકુચિત વિચારસરણી ધરાવતી પત્ની છું.

'પુરુષો વિઝ્યુઅલ હોય છે. તેમની સેક્સ-ડ્રાઈવ સ્ત્રીઓ કરતાં વધુ હોય છે.' એમ કહી પોર્ન જોવાના બહાનાં બતાવે છે. તેમના પોર્ન જોવાના ઍડિક્શનથી મને કેટલું દર્દ થાય છે એની તે જરાયે પરવા કરતાં નથી. તેમના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે હું લગ્નજીવનમાંથી બાજુમાં ધકેલાઇ ગઈ છું. માત્ર સેક્સમાં જ નહીં, પણ લાગણીત્મક ઘનિષ્ઠતા પણ પહેલાં જેવી નથી રહી. સેક્સ્યુઅલી હું તેમને ઉત્તેજિત નથી કરી શકતી એવો દોષ મારા પર મૂકે છે! હવે હું પહેલાં જેવી આકર્ષક નથી રહી, હું મારા દેખાવ અને શરીરનું ધ્યાન નથી રાખતી એમ કહીને તે મારી સરખામણી પોર્નસ્ટાર્સ સાથે કરે છે.

હું દેખાવે અબવ-એવરેજ છું, અને શારીરિક રીતે પુરુષો આકર્ષાય એવો શારીરિક બાંધો છે, છતાં તે મારામાં બિલકુલ સેક્સ્યુઅલ રસ દાખવતાં નથી. જો ક્યારેક હું સેક્સ માટે પહેલ કરું તો મારા દેખાવની અને બીજી બધી ખામીઓ કાઢી મને ઉતારી પાડે છે. મારો આત્મવિશ્વાસ સાવ તળિયે બેસી ગયો છે. લગ્નનાં શરૂઆતનાં વર્ષમાં તે મારા દેખાવના વખાણ કરતાં, અને હવે

કમીઓ કાઢે છે. તેમને મારા પ્રત્યે એક પત્ની તરીકેની ઇજ્જત કે લાગણીઓની કદર નથી. નાની નાની ભૂલમાં પણ મને ઇમોશનલી એબ્યુઝ કરી ઉતારી પાડે છે.

છેલ્લાં બે વર્ષમાં જેટલી વખત સેક્સ માટે મેં પહેલ કરેલી એટલી વખત મેં નોટિસ કરેલું કે... એમને *ED*ની સમસ્યા છે અને એના લીધે અમારી વચ્ચે 'સેક્સજીવન' જેવું કશું નથી રહ્યું. એમનો અહંમ ન ઘવાય એટલે હું તેમની *ED*ની સમસ્યાના કારણ વિશે પૂછવાનું ટાળતી. તેમની *ED*ની સમસ્યાનું મૂળ કારણ વિશે મેં એમને કહ્યું અને કેટલાક લેખો પણ વાંચવા આપ્યા, પણ તે એ વાત સ્વીકારવા તૈયાર જ નથી થતાં કે પોર્નને લીધે *ED*ની સમસ્યા થાય. તે પોર્ન જોવાનાં કારણો આપી મારું મોં બંધ કરી દે છે. તેમના પોર્ન જોવાના ઍડિક્શનથી અમારા વચ્ચે પહેલાં જેવું આત્મીય બંધન જરાયે રહ્યું નથી. મારી દીકરીઓ સાથે તેમને ઘરે રાખવામાં હવે મને ડર લાગે છે. છેલ્લાં એક મહિનાથી મને ડિવોર્સ લઈ લેવાની ઈચ્છા થાય છે, પણ એ માટે મારામાં હિંમત નથી રહી. મારે શું કરવું મને કશું સમજાતું નથી..."

જીવનસાથીના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે સીધા જ ડિવોર્સ લેવાના નિર્ણય પર ક્યારેય કૂદી ન પડવું. ડિવોર્સ એ બંને જીવનસાથીઓ માટે અને બાળકો માટે પણ ખૂબ દુ:ખદ ઘટના બની શકે છે. Lindaની જેમ ઘણી પરિણીત સ્ત્રીઓ આવું જ કંઇક અનુભવતી હશે. જે નવયુવાનો લગ્નજીવનમાં જોડાવા જઈ રહ્યાં છે તે Lindaના જેવી સ્થિતિમાં ન ફસાય એ પહેલાં તમારા મંગેતર સાથે પોર્ન વિશે તમે કેવું મહેસૂસ કરો છો એ વિષય પર નિખાલસ બની પ્રામાણિક સંવાદ કરી લેવો. જો આ વિષય પર સંવાદ નહીં થાય, તો પરિસ્થિતિ કેવી આવી શકે છે એનો પુરાવો રજૂ કરતા કેટલાક કિસ્સાઓ અહીં મૂક્યા છે.

Kelly હજુ તેના મંગેતર સાથે લગ્નજીવનમાં જોડાઈ નથી, પણ તેના મંગેતરના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે તેમના સંબંધ વિશે પોતે કેવું મહેસૂસ કરે છે એ વર્ણવતા તે કહે છે, [9]

"મારો મંગેતર લગભગ દરરોજ પોર્ન જુએ છે અને તેને એમાં કોઈ સમસ્યા દેખાતી નથી. મને ગુસ્સો એ વાતનો આવે છે કે, તેણે હૂક અપ સાઇટ્સ પર સાઇન અપ કરી, અજાણી છોકરીઓને તેના ડિક પિક્સ મોકલે છે. અમે એકબીજાનો ફોન શેર કરીએ છીએ એટલે મને આ વાતનો ખ્યાલ આવ્યો. આ વિશે મેં તેને પૂછ્યું ત્યારે તેણે મને વચન આપ્યું કે હવેથી તે એવું કરવાનું બંધ કરી દેશે. મારા કહ્યા બાદ તેણે બીજું જી-મેલ અકાઉન્ટ બનાવી, નવા આઈડી દ્વારા બીજી હૂક અપ સાઇટ્સ પર સાઇન અપ કર્યું! જ્યારે મેં તેને આ વિશે પૂછ્યું ત્યારે તેનો જવાબ, *'It's no big deal'* એવો હતો. તેના માટે ભલે એ મોટી વાત ન હોય, પણ મારા માટે તો એ મોટી વાત છે. મને ક્યારેક એમ લાગે છે કે, હું તેની સાથે રહું છું એ માટે હું પોતે જ મૂર્ખ છું!"

guystuffcounseling.com વેબસાઈટ પર Tanika તેના પોર્ન-ઍડિક્ટ બોયફ્રેન્ડ સાથેની રિલેશનશિપમાં કેવી ફસાઈ છે એ વાતની વ્યથા ઠાલવવા તેની પોસ્ટમાં તે લખે છે, [10]

"લગભગ *3* વર્ષથી મારો બોયફ્રેન્ડ પોર્ન-ઍડિક્ટ છે. તે ઓનલાઈન

બીજી સ્ત્રીઓના સેક્સ વિડિયોઝ જુએ છે ત્યારે હું કેવું અનુભવું છું એ વિશે મેં તેને ઘણી વખત કહ્યું છે, અને તેની સેક્સ્યુઅલ જરૂરિયાત પૂરી કરવા હું *24/7* તેના માટે ઉપલબ્ધ હોઉં છું. મારી સેક્સડ્રાઈવ વધુ છે, પરંતુ તે એક વખત પણ મારી સાથે સેક્સ કરવા તૈયાર થતો નથી. પોર્ન જોવા તે હંમેશાં તૈયાર હોય છે! તે મને કહે છે કે, જ્યારે તે સિંગલ હતો ત્યારથી તે પોર્ન જુએ છે. *but hello…, Now you're not single anymore!* તેણે અમારી રિલેશનશિપ દરમ્યાન ઓનલાઈન બીજી સ્ત્રીઓ સાથે હૂક અપ કરીને ઘણી વખત મને ચીટિંગ કરી છે. હું તેના પર નારાજ હોઉં, ગુસ્સે હોઉં તો પણ તે દરરોજ પોર્ન જુએ છે, અને તે મને કહ્યા વિના તેના મિત્રો સાથે સ્ટ્રીપ ક્લબમાં જાય છે. મારી લાગણીઓ દુભાવવાનું આ બીજું કારણ છે. આ વિશે ઘણી વાતચીત કરવા છતાં તેને કશી જ અસર થતી નથી. આવી સ્થિતિમાં હવે હું શું કરું? તેની સાથેના રિલેશનમાં હવે મારી ધીરજ ખૂટી ગઈ છે. *I'm at my wits end!"*

જે યુવક-યુવતીઓ લગ્નજીવનમાં જોડાવા જઈ રહ્યાં હોય તેમણે Tanika, Kelly અને Lindaના કિસ્સા પરથી એક વાત ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. જો તમે તમારા ભાવિ જીવનસાથી સાથેનું લગ્ન અને સેક્સજીવન – ખુશહાલ, ઘનિષ્ઠ અને સંતોષકારક ઇચ્છતાં હોવ, તો મિચ્યોર ટોક વખતે એક પ્રશ્ન તમારા 'આસ્ક લિસ્ટ'માં ખાસ ઉમેરી દેજો. આ પ્રશ્ન તમારા ભાવિ જીવન માટે ખૂબ અગત્યનો સાબિત થઈ શકે છે.

લગ્નજીવનમાં જોડાવ એ પહેલાં જેની સાથે રિલેશનશિપમાં હોવ એને આછા સ્મિત સાથે પૂછી લેજો કે, 'તું પોર્ન જોવું પસંદ કરે છે?' જો સામેથી જવાબ 'હા' આવે તો સમજી લેવું કે લગ્ન બાદ એ તમારા કરતાં પોર્નને વધુ પ્રેમ કરશે. માત્ર પ્રેમ જ નહીં, સેક્સ પણ એને જોઈને જ કરશે, કારણ કે લગ્ન બાદ એના માટે તમારી સુંદરતા પોર્ન વિડિયોઝની પોર્નસ્ટાર્સની સરખામણીમાં સાવ ઝાંખી પડી જશે. તમારા કરતાં પોર્ન એને વધુ ઉત્તેજના અપાવતું માધ્યમ બની જશે. –

તમારી સાથેનું સેક્સજીવન ઠંડુ પડવા લાગશે. સાથેસાથે તમારા પ્રત્યેનું ભાવનાત્મક જોડાણ પણ વિલાતું જશે. જો રોમેન્ટિક અને સેક્સ્યુઅલી સંતોષકારક લગ્નજીવન ઇચ્છતાં હોવ, તો પોર્ન-મુક્ત જીવનસાથી શોધજો; કે જે સેક્સ માટે પોર્ન કરતાં તમારામાં વધુ રસ દાખવતો હોય. ઉત્તેજિત થવા હાથમાં મોબાઇલ લેવાને બદલે તમને બાહોમાં ભરી લેતો હોય...

આ વિષય પર બિલકુલ નિખાલસ અને પ્રામાણિક સંવાદ થવો અગત્યનો છે. જો તેને પોર્ન જોવાનું ઍડિક્શન હોય અને તમે તેના પ્રેમમાં ગળાડૂબ હોવ, તો તેને પોર્ન-મુક્ત કરવા મદદ કરવી. પણ કેવી રીતે? – વેલ, એ માટે પ્રકરણ – 6 તમારી મદદ કરશે.

કેટલાક પુરુષો લગ્ન પહેલાં જ પોર્ન જોતા હોય છે, તો કેટલાક લગ્ન પછી પણ તેમના પોર્ન જોવાની સિક્રેટ જર્ની ચાલુ રાખતા હોય છે. કેટલાક પોતે પોર્ન-ઍડિક્ટ છે એ વાતને સ્વીકારવા તૈયાર થતાં નથી. તેમને પ્રોફેશનલ કાઉન્સેલરની મદદ વિના પોર્ન-મુક્ત થવું અઘરું બની જાય છે. પોર્ન અન્ય ઍડિક્ટિવ પદાર્થોની જેમ જ ઍડિક્ટિવ છે એ હકીકત પત્ની તેના પતિને સમજાવવા અસક્ષમ હોય છે, પરંતુ પ્રોફેશનલ કાઉન્સેલર ઍડિક્શન પાછળનું વિજ્ઞાન સમજાવી પોર્ન-મુક્ત થવા યોગ્ય કાઉન્સેલિંગ કરી શકે છે.

જોકે, બધા જ પુરુષો પોર્ન જોતા જ હોય એ સાચું નથી, અને જે પુરુષો જોતા હોય

એ ઍડિક્ટ જ હોય એવું પણ માની ન લેવું. ઘણા પુરુષો તેમના લગ્નજીવનમાં પોર્ન જોતા હોય છે અને એના લીધે તેમના લગ્ન અને સેક્સજીવન પર કેવી માઠી અસર પડી રહી છે એ વિશેની હકીકત પણ સ્વીકારતા હોય છે—પણ વર્ષો જૂનું પોર્ન ઍડિક્શન છોડવા અસક્ષમ બની ગયા હોય છે અથવા કોઇની મદદ લેવા શરમજનક સ્થિતિ અનુભવતા હોય છે. guystuffcounseling.com સાઇટ પર એક પરિણીત પુરુષે 'Stupid' નામ આપી તેના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે કોમેન્ટમાં લખ્યું હતું, [11]

> "આઈ હેટ પોર્ન*!* મેં પોર્ન ન જોવાના ઘણા પ્રયાસો કર્યા છે, પરંતુ પોર્ન જોયા વિના હું નથી રહી શકતો. હું મારી જાતને મારી નાંખવા ઈચ્છું છું. હું જાણું છું કે હું જે કરી રહ્યો છું એ ખોટું છે. જો મારી પત્ની મારા આ સિક્રેટ વિશે જાણતી હોત તો તે જરૂર દુઃખી થાત. સેક્સ એ અમારી બંનેની વચ્ચે હોવું જોઈએ—સ્ક્રીન પરની નગ્ન સ્ત્રીઓ સાથે નહીં. આઈ વિશ આઈ કૂડ કિલ માયસેલ્ફ, પણ હું જાણું છું કે પોર્ન જોવાનું બંધ કરવા આ કોઈ ઈલાજ નથી. મને પોર્ન જોવું ખરેખર ગમે છે—અને એના લીધે જ હું મારી જાતને નફરત કરું છું. હું મારી પત્ની સાથે *11* વર્ષથી પ્રેમમાં છું. દેખાવમાં તો તે એકદમ *knockout/*ફટકા જેવી છે. હું એવી પ્રાર્થના કરું છું કે, ભગવાન મને માફ કરશે અને આ શરમજનક ઍડિક્શનને મારા જીવનમાંથી દૂર કરવા મદદ કરશે..."

પોર્ન-ઍડિક્ટ માટે સ્ત્રીઓના આકર્ષક દેખાવ કરતાં પણ વધુ ઍડિક્ટિવ પોર્નની 'નોવેલ્ટી' બની જતી હોય છે. પોર્નસ્ટાર્સના આકર્ષક દેખાવનો નશો તરત ઊતરી જતો હોય છે—પણ નવી નોવેલ્ટી શોધવાનું 'સિકિંગ બિહેવિયર' સતત નવીનતાના મૃગજળ પાછળ ભાગતું રહેશે. એક પછી બીજી 'હોટ' અને 'સેક્સી' દેખાતી પોર્નસ્ટાર્સની શોધ અવિરતપણે ચાલુ જ રહેશે...

guystuffcounseling.com વેબસાઇટ પર એક પુરુષે તેના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે તેના લગ્નજીવનમાં કેવી મૂંઝવણ અનુભવે છે એ જણાવતાં કહે છે, [12]

> "હું ખુશહાલ પરિણીત પુરુષ છું. હું મારી પત્નીને હૃદયથી ચાહું છું. હું ક્યારેક પોર્ન જોઈ લઉં છું. એટલા માટે નહીં કે હું અમારા લગ્ન અથવા સેક્સજીવનથી નાખુશ છું, પણ બસ એમ જ... કેટલીકવાર પત્ની ઘરે આવે તે પહેલાં હું પોર્ન જોઈ મારું કામ પતાવી દઉં છું. થોડાક દિવસ પહેલાં તેણે મારા આઇપેડ પર હું પોર્ન દેખુ છું એ પકડી પાડ્યું હતું. તે એટલી દુઃખી થઈ હતી કે તેને સ્પર્શ કરવાની પણ મને ના પાડી દીધી હતી. હું ભાંગી પડ્યો છું એ જાણીને કે મેં તેને કેટલું દુઃખ પહોંચાડ્યું છે. અમે પોર્ન વિશે પહેલાં ક્યારેય વાત કરી નહોતી અને મેં મારા પોર્ન ટ્રેકને ક્લીન રાખવા શક્ય બને એટલી સાવચેતી રાખી હતી... કારણ કે હું એવું માનતો હતો કે, આ વિશે થોડી કંઈ ચર્ચા કરવાની હોય*!* આ તો દરેક પુરુષો મન થાય ત્યારે જોઈ લેતા હોય છે.
>
> મેં ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું કે તે મારું પોર્ન સિક્રેટ જાણી જશે તો તેનું આવું રિએક્શન આવશે. તેને એમ લાગે છે કે, તે મારા માટે ઇનફ નથી, હું તેની તરફ આકર્ષિત નથી થતો અને હું તેને ચીટ કરી છોડી દેવા માંગું છું – આ બિલકુલ સત્ય નથી. પોર્ન તો હું યુવાન હતો ત્યારથી જોતો આવ્યો છું અને

અત્યારે હું પુખ્ત વયમાં પણ સમય-સમયે જોઈ લઉં છું. હું મારી પત્નીને જ ચાહું છું. તેની સાથે જ લોંગ-ટર્મ રિલેશનશિપમાં રહેવા માંગુ છું. હું મારી પત્ની અને બાળકો માટે તો જીવ પણ આપી શકું એટલો પ્રેમ કરું છું, પરંતુ આ પોર્ન સાથેના સંબંધમાંથી મારે કેવી રીતે છુટકારો લેવો એની ભારે મૂંઝવણમાં છું…"

પોર્ન લાંબા કે ટૂંકા સમયે રિલેશનશિપનું બોન્ડિંગ અને સેક્સજીવનને નબળું કરી મૂકે છે. તેલ અને પાણીને સંમિશ્રિત કરવાના ચાહે કેટલાયે પ્રયત્નો કરી લો, પરંતુ તે ક્યારેય મિશ્ર નહીં થાય. જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં પણ પ્રેમ અને પોર્ન ક્યારેય મિશ્ર થતાં નથી. જો પ્રયત્ન કરશો, તો સંબંધની સુંદરતા, નિખાલસતા, પવિત્રતા અને વચનબદ્ધતામાં મોટું ભંગાણ પડી જશે..!

5.3 લગ્નજીવનમાં પોર્ન જોવું એ શું ચીટિંગ છે?

સ્નેહ, સત્ય, સમજદારી અને સમાધાન એ કોઈ પણ સંબંધને લોંગ ટર્મ ટકાવી રાખવાના ચાર મૂળભૂત આધારસ્તંભ છે. એમાં બેવફાઈ, જૂઠ, શંકા અને મનભેદની દરારો પડે ત્યારે સંબંધની ઈમારતના પાયા રચી જતાં હોય છે.

પોર્ન જોવાની ટેવ (કે ઍડિક્શન) માત્ર પુરુષોને જ હોય એવું નથી, સ્ત્રીઓ પણ તેમના જીવનસાથીથી છુપાવીને ઘરે એકલી પડે ત્યારે પોર્ન જોઈ લેતી હોય છે. બીજા જીવનસાથીની જાણ બહાર અથવા ઈચ્છા વિરુદ્ધ પોર્ન જોવું એ ચીટિંગ જ છે. લગ્નજીવનમાં સેક્સ માટે જીવનસાથી ઇચ્છુક હોવા છતાં પુરુષોના પોર્ન જોવા પાછળનાં મુખ્ય બે કારણો હોઈ શકે છે:

1. સ્ત્રી સાથે લાગણીત્મક સ્તરે જોડાવાની ખોટ

પુરુષોનું પોર્ન જોવાનું સૌથી મોટું કારણ એ છે કે ઘણા પુરુષો એકલા, હતાશા, અને તણાવમાં ડૂબેલા હોય છે. પરિણીત-પુરુષો તેમના જીવનસાથી સાથે કેવી રીતે સંબંધ રાખવો, સંવાદ કેળવવો અને તેમની લાગણીઓ સાથે કેવી રીતે જોડાવું એ સમજી શકતા નથી. કેટલાક પુરુષોનું ઘડતર એ રીતે થયેલું હોય છે કે, પુરુષે લાગણીવેડામાં પડવાનું ન હોય. જ્યારે તેઓ લગ્નજીવનમાં જોડાય છે ત્યારે તેના જીવનસાથી સાથે લાગણીત્મક સ્તરે જોડાવામાં અને તેને સમજવામાં ઔપચારિકતા આવી જાય છે.

લગ્નનાં અમુક વર્ષો બાદ, શરૂઆતમાં હતો એ પ્રેમનો ગુલાબી રંગ ઝાંખો પડી જતો હોય છે. જીવનસાથી સાથે સંવાદ સાધી લાગણીત્મક રીતે અને શારીરિક રીતે જોડાવા કરતાં, તેમને પોર્ન સાઇટ્સ પરથી ત્વરિત સેક્સ્યુઅલ સંતોષ (Instant sexual gratification) શોધવો એ સાવ સરળ અને લાગણીવેડામાં સામેલ થયા વિનાનો ઉત્તેજક માર્ગ લાગે છે. પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરવામાં કોઈ કમિટમેન્ટ, પ્રેમ, પ્રામાણિકતા, આદર, સંવાદ, કે જોડાણની જરાયે જરૂર પડતી નથી. લાગણીઓ અને સંવેદનાની ખોટને લીધે જ વ્યક્તિ પોર્ન (કે અન્ય વ્યક્તિ) સાથે સંબંધ રાખવા પ્રેરાય છે અને જીવનસાથી સાથેના વાસ્તવિક સંબંધ પ્રત્યે અસંવેદનશીલ બને છે.

J.M તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન અને તેના વર્તન વિશે જણાવતાં કહે છે, [13]

"હું *7* વર્ષથી મારા પતિ સાથે રહું છું અને *2* વર્ષ પહેલાં અમે લગ્ન કર્યા

હતાં. હું અમારા પહેલાં બાળક સાથે ગર્ભવતી છું. ગઈ કાલ રાત્રે મેં તેમના લેપટોપની બ્રાઉઝર હિસ્ટ્રીમાં તેમણે સર્ચ કરેલી પોર્ન સાઇટ્સની હિસ્ટ્રી જોઈ. હું સંપૂર્ણપણે હાર્ટબ્રોકન મહેસૂસ કરી રહી છું. મારું શરીર શેપમાં નથી એમ કહીને તે મને વર્થલેસ મહેસૂસ કરાવે છે. તે મારા કરતાં પણ વધુ આકર્ષિત પોર્નની યુવાન સ્ત્રીઓ તરફ થાય છે એ વાતથી હું શારીરિક રીતે બીમાર અનુભવું છું. તેમની માટે હું બોરિંગ બની ગઈ હશું એટલે જ તે એ બધું જોતા હશે. એમની આંખોમાં હું આકર્ષક અને સુંદર રહું એ માટે હું શું કરું કે જેથી તે પોર્ન જોવા તરફ ન આકર્ષાય?

તેમણે મારો આત્મવિશ્વાસ તોડી નાખ્યો છે. પોર્ન જોવા તરફ એમનું રિએક્શન નોર્મલ છે અને મને કહે છે કે, મારે 'ગ્રો અપ' થવાની જરૂર છે. હું અમારા બાળક સાથે સગર્ભા છું એ સ્થિતિમાં તે મારી સાથે આમ અપમાનજનક રીતે કેવી રીતે વર્તી શકે? એમણે મારામાં એમના પ્રત્યેનો વિશ્વાસ વિખેરી નાંખ્યો છે. હવે તેમની સાથે એક બિસ્તરમાં સૂવાનું મન પણ નથી થતું. તે કહે છે કે હું ગર્ભવતી છે એટલા સમય સુધી જ તે પોર્ન જોઈને ઉત્તેજિત થાય છે.

તે મારી સાથે સમય વિતાવવા બિલકુલ સમય આપતા નથી અને ઇન્ટરનેટ પર નગ્ન સ્ત્રીઓના ફોટોઝ અને વિડિયોઝ શોધવાનો એમને સમય મળે છે! મારા અંદરનો ગુસ્સો અને દર્દને ઉલેચવાની જરૂર છે એટલે આ પોસ્ટ લખી રહી છું. પુરુષો એમ વિચારે છે કે, તેઓ પોર્ન જુએ એ 'ઓકે' છે, કારણ કે તેમને એમાં ચીટિંગ કર્યા જેવું કશું જ ખોટું લાગતું નથી. *But you know what? It's about respect and how you make your partner feel..!!* તમે પોર્નમાં અન્ય સ્ત્રીઓને જોઈને તેમની સાથે હોવ એવું ફેન્ટસાઇઝિંગ કરો એ તમે ભલે નોર્મલ માનતા હોવ, પણ મારી દ્રષ્ટિએ તો એ ચીટિંગ જ છે!"

J.Mએ તેના કિસ્સામાં જે વાત કહી એને દરેક પુરુષે ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. સ્ત્રીના શરીરની રચના એવી હોય છે કે એને થોડી વધુ સારસંભાળની જરૂર પડતી હોય છે; અને એમાં જ્યારે તે ગર્ભવતી બને ત્યારે તો વધુ સારસંભાળની જરૂર પડતી હોય છે. સ્ત્રીની ગર્ભાવસ્થામાં પુરુષનું બેદરકાર અને બેફામ વર્તન તેને શારીરિક, લાગણીત્મક અને માનસિક રીતે તોડી નાંખે છે! આ અવસ્થામાં સ્ત્રીનું સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે એ માટે પુરુષે તેની સાથે સહાનુભૂતિથી અને સંવેદનાથી વર્તવું જોઈએ. તેના આવા નાજુક સમયમાં તેની સાથે રહેવું એ ખરેખર તો ઘરના દરેક સભ્યની ફરજ છે.

J.Mએ કહ્યું કે, 'એમની આંખોમાં હું આકર્ષક અને સુંદર રહું એ માટે હું શું કરું કે જેથી તે પોર્ન જોવા તરફ ન આકર્ષાય?' – આ વાત વિશે એક સ્ત્રી, Kat, રિપ્લાયમાં એક સરસ વાત J.Mને કહે છે એ તેના શબ્દોમાં મૂકું છું, [14]

"I realize it is each person's responsibility to protect what is precious to them. (It can be a person, dream or anything) If a man wants to have his wife as his beauty, he has to protect that. She can't protect her image in his eyes. I think sometimes women think they have to protect their image in their husband's eyes by trying to be beautiful

enough, but that is not her job. It is his job. I feel sad for those people whose relationships end up with porn. How empty inside they are!"

ઓશો રજનીશ કહે છે, 'સ્ત્રી પ્રેમ માટે શરીર આપે છે, જ્યારે પુરુષ શરીર મેળવવા માટે પ્રેમ આપે છે.' – કુદરતી રીતે સ્ત્રી-પુરુષ બંનેની પ્રકૃતિ વધુ કે ઓછા પ્રમાણમાં જુદી હોય છે. મનથી શરૂ કરીને તન સુધી. પ્રેમથી શરૂ કરીને પથારી સુધી...

કાજલ ઓઝા વૈદ્ય સરસ કહે છે, 'કુદરતી રીતે સ્ત્રીની પ્રકૃતિ ઋજુતા અને સંવેદના સાથે જોડાયેલી છે. સ્ત્રી માટે પ્રેમ એના જીવનનો પર્યાય છે, તેનું અસ્તિત્વ છે, તેની જરૂરિયાત છે. મોટા ભાગના પુરુષો કદાચ પ્રેમમાં સ્ત્રી જેવી પ્રકૃતિ ધરાવતા નથી.' –

પ્રેમની શરૂઆતમાં તેમના જીવનસાથી પરત્વેની તીવ્રતા અમુક સમય બાદ ઘટી જતી હોય છે અથવા ઔપચારિકતા આવી જતી હોય છે. તે તેના પ્રેમની અભિવ્યક્તિ તેની પત્નીને ફક્ત વસ્તુઓની જરૂરિયાત પૂરી પાડવામાં જ માનતો થઈ જાય છે. ચીજવસ્તુઓ ક્યારે તેની લાગણીઓની ખોટ પૂરી નહીં કરે. દિવસમાં માત્ર તમારા એક કલાકના સમયની હૂંફ તેની તમારા પ્રત્યેની લાગણીઓ અને સંવેદનાઓને સતત સજીવન રાખશે, ધબકતી રાખશે. J.Mના કિસ્સાની જેમ જ પ્રેમ, સ્નેહ અને હૂંફની ખરી જરૂરિયાત પૂરી પાડવા પરત્વે બેદરકાર અથવા અસંવેદનશીલ બની જતાં યુગલોના સંબંધમાં લાંબા કે ટૂંકા સમયે મોળાશ આવી જાય છે.

માણસ એક એવું પ્રાણી છે, કે જેને જીવવા માટે માત્ર ખોરાક, કપડાં અને મકાનની જ જરૂર નહીં, બલ્કે તેના પ્રિયજન સાથેના સંબંધોમાં લાગણીઓનું ખાતર, સંવેદના-સમર્પણ-સમજદારી તથા સમયનું સિંચન અને હૃદયપૂર્વક સંપૂર્ણ સ્વીકારના સૂર્યપ્રકાશની પણ ખાસ જરૂર પડતી હોય છે—તો જ પરસ્પરના સંબંધો લીલાછમ ખીલેલા રહે છે.

2. પોર્નની નોવેલ્ટી અને અતિશયોક્તિ સામે જીવનસાથી બોરિંગ લાગવો

University of Pennsylvania ખાતેના Cognitive Therapy સેન્ટરમાં મનોચિકિત્સક અને શિક્ષણ નિયામક Dr. Mary Anne Laydenના મત અનુસાર, "પોર્ન જોઈને ઉત્તેજિત થવાની સતત કન્ડિશનિંગ આખરે વ્યક્તિ માટે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાની એક નવી પેટર્નનું પુન:ર્નિર્માણ કરે છે. સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના ઘણી રિવૉર્ડિંગ હોય છે, તેથી જે કંઈ આપણને ઉત્તેજિત કરતું હોય એને આપણે ખૂબ સરળતાથી શીખી શકીએ છીએ."

જ્યારે વ્યુવર પોર્નોગ્રાફી જુએ છે ત્યારે એમાં જે કંઈ પણ જોઈને તે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થાય છે એ તેના સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસનો (ઉત્તેજનાનો) એક ભાગ બની જાય છે. પોર્ન-યુઝર્સ નોટિસ કરતાં હોય છે કે તેઓ સ્ક્રીન સાથે હોય ત્યાં સુધી તો તેમને ઇરેક્શન લાવવામાં કોઈ તકલીફ પડતી નથી, પરંતુ જ્યારે તેઓ તેમના જીવનસાથી સાથે હોય ત્યારે પ્રોપર ઇરેક્શન લાવી શકતા નથી. પોર્નોગ્રાફી જોઈને તેમનું બ્રેઇન એવી સ્ત્રીઓ અને સિનારિયો જોઈને ઉત્તેજિત થવા ટ્રેઈન્ડ થઈ ગયું હોય છે કે જે વાસ્તવિક જીવનમાં શક્ય હોતું નથી.

પોર્નમાં ઘણી સ્ત્રીઓ સર્જરીઝ કરાવી તેમના શરીરનાં ઉત્તેજક અંગોનો દેખાવ-કદ-આકાર વધુ કામોત્તેજક બનાવી દેતી હોય છે, તથા તેઓ નિયમિત વર્ક આઉટ અને પ્રોપર ડાયેટ ફૉલો કરતી હોય છે. પોર્ન એ વ્યુઅર્સને 'સેક્સ્યુઅલી આકર્ષક' સ્ત્રી કોને કહેવાય એનો નવો નજરીયો અથવા વ્યાખ્યા તેમની વિચારધારામાં પ્રસ્થાપિત કરે છે, જે બિલકુલ

અવાસ્તવિક હોય છે. આ પ્રકારનો અતિશયોક્તિભર્યો દેખાવ જોઈને પુરુષો વિચારતા હોય છે કે, 'સ્ત્રીઓનો દેખાવ આવો જ હોવો જોઈએ.' – તેમના મનમાં પોર્નસ્ટાર્સના અતિશયોક્તિભર્યાં અંગો જોઈ 'સેક્સી' અને 'હોટ' સ્ત્રી કોને કહેવાય એનું સ્ટાન્ડર્ડ અર્ધજાગૃત મનમાં છપાઈ જતું હોય છે.

પોર્નમાં લેસ્બિયન, થ્રીસમ, ગેંગબેંગ, BDSM અને હેન્તાઈ જેવા અવાસ્તવિક સેક્સ સિનારિયો જોઈ તેના જીવનસાથી સાથેનું સેક્સ તેમને એટલું ઉત્તેજક લાગતું નથી, કારણ કે વાસ્તવિક દુનિયામાં મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ પોર્નસ્ટાર્સ જેવી સ્લિમ-ટ્રિમ ફિગર ધરાવતી બાર્બી-ડોલ નથી હોતી. અને પોર્નની જેમ અવાસ્તવિક સિનારિયો વાસ્તવિક જીવનમાં શક્ય હોતો નથી. પુરુષ પોર્નમાં પરફેક્ટ બોડી શેપ ધરાવતી પોર્નસ્ટાર્સને જોઈને જે આકર્ષણ અને ઉત્તેજના અનુભવતો હોય એવું જો તેની જીવનસાથીને જોઈ અનુભવી શકતો ન હોય, તો બેડરૂમમાં તેની સામે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવામાં મુશ્કેલી પડવા લાગે છે.

પોર્ન લગ્નજીવનમાં સેક્સ અને સંબંધો પર અસર કેવી પાડે છે એની સાક્ષી આપતો હાર્ટબ્રેકિંગ અનુભવ તાજેતરમાં એક પરિણીત મહિલા (તેનું નામ Tiffany રાખીએ), તેણે fightthenewdrug.org વેબસાઇટ પર શેર કર્યો હતો, [15]

> "પોર્ન-ઍડિક્ટ જીવનસાથીની પત્ની તરીકે, મેં અમારા સંબંધ તેમજ મારા સેલ્ફ-વર્થ (સ્વ-મૂલ્યને) નષ્ટ થતી જોઈ છે. મારું આત્મસન્માન શૂન્ય થઈ ગયું છે. મારો જીવનસાથી કહેતો હતો કે તેની પોર્ન જોવાની આદતથી અમારા સંબંધમાં કશો જ નેગેટિવ બદલાવ નહીં આવે, પરંતુ અત્યારે સ્થિતિ એવી છે કે, હવે તે મને જોઈને ઉત્તેજિત પણ થઈ શકતો નથી! તે માત્ર પોર્ન જોઈને જ ઉત્તેજિત થઈ શકે છે.
>
> તે જે પ્રકારનું પોર્ન મટીરિયલ જુએ છે તે ખૂબ એક્સ્ટ્રીમ છે. હું એ પોર્નસ્ટાર્સની સાથે સ્પર્ધા કરી શકું એમ નથી. પોર્નમાં જોયેલા સેક્સ-એક્ટ્સ તે મારા પર અજમાવવા પસંદ કરે છે. પોર્ન કરતી સ્ત્રીઓ અવાસ્તવિક સેક્સ-એક્ટ્સ કરતી હોય છે. મેં એ બધું જ કરવાનો પ્રયાસ કર્યો છે—પોર્નસ્ટારની જેમ વર્તવાથી લઈને ખૂબ એક્સ્ટ્રીમ સેક્સ-એક્ટ્સ સુધી, પણ કશો જ ફાયદો થયો નથી. તે પોર્નસ્ટાર્સને જે પ્રકારના સેક્સ-એક્ટ્સ કરતાં જુએ છે એ પ્રકારના હું ક્યારેય કરી શકું એમ નથી. જ્યારે હું તેને ઉત્તેજવા નગ્ન થાઉં છું ત્યારે તે મારા તરફ નજર ઉઠાવીને પણ જોતો નથી. હું તેને ઉત્તેજવા કંઈ પણ કરું તો પણ તે ઉત્તેજિત થતો નથી. પોર્નની આ મોટી અસર અમારા સેક્સજીવન પર પડી છે એનો આ દેખીતો પુરાવો છે.
>
> હવે તેની પાગલતા એ છે કે, તે મારા સેક્સ વિડિયોઝ બનાવવાનું પસંદ કરે છે, જેથી તે ખાનગીમાં જોઈ શકે, કારણ કે હવે તે વાસ્તવિક જીવનમાં મારી સાથે સેક્સ કરવા સક્ષમ રહ્યો નથી.
>
> પોર્ન તેની સમસ્યા બની ગયું છે એ વાતને તે સતત નકારવાનું ચાલુ રાખે છે. અમારા સંબંધમાં હવે મારું આત્મસન્માન બિલકુલ રહ્યું નથી; હવે હું જ્યારે પણ અરીસામાં મારી જાતને જોઉં છું તો મને મારામાં ખામીઓ દેખાય છે. જ્યારે પણ અમે બહાર જઈએ છીએ, ત્યારે હું જોઉં છું કે, મારા કરતાં કેટલી બધી

સુંદર અને બહેતર સ્ત્રીઓ છે – એવી સરખામણી મારા મનમાં થવા લાગે છે. જ્યારે પણ તે એકલો હોય છે ત્યારે મને ખબર હોય છે કે તે કદાચ પોર્ન જ જોઈ રહ્યો હશે. સૌથી વધુ દુઃખદાયક વાત એ છે કે, જ્યારે અમે બેડમાં જઈએ છીએ ત્યારે તે મારામાં બિલકુલ રસ દાખવતો નથી, અને તે કબૂલ કરે છે કે, તે મારા દ્વારા ઉત્તેજિત થવા કંટાળી ગયો છે.

હવે તે સેક્સ માટે પહેલ કરવાના બિલકુલ પ્રયાસો કરતો નથી, અને તે કહે છે કે, વાસ્તવિક સેક્સમાં ઘણો શ્રમ કરવો પડે છે; જ્યારે પોર્ન એ રિલેક્સિંગ છે, એટલે તે પોતે પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરી લે છે. તેને વાસ્તવિક સેક્સ બોરિંગ લાગે છે. – 'આઉચ*!*'

આવું તમારો જીવનસાથી કહે ત્યારે ખરેખર દર્દ થાય છે કે તમારો જીવનસાથી હવે તમારા તરફ બિલકુલ આકર્ષિત થતો નથી, કારણ કે પોર્ન તેને સતત નવી નવી પોર્નસ્ટાર્સ ઓફર કરે છે. તેણે એકવાર મને કહ્યું કે, 'એકની એક વખત એ જ રોલર કોસ્ટરની સવારી કર્યા બાદ એ કંટાળાજનક બની જતી હોય છે' – આ સાંભળીને હું દર્દ મહેસૂસ કરું છું કે, હવે મારું શરીર પોર્નસ્ટાર્સનાં મોટાં સ્તનો અને સંપૂર્ણ રીતે સ્લિમ-ટ્રિમ્ડ શરીર સાથે સ્પર્ધા કરી શકવા સક્ષમ નથી રહ્યું. પહેલાં મને મારા શરીર અને દેખાવમાં વિશ્વાસ હતો, જે હવે બિલકુલ રહ્યો નથી.

પાંચ વર્ષ પહેલાં અમારો સંબંધ પેસેનેટ, સુખી, અને પ્રેમાળ હતો. જ્યારે આજે, એક જ ઘરમાં અમે બે અજાણ્યા જીવ બની ગયાં છીએ.

મારા અનુભવથી પ્રેરાઈને જો કોઈ એક સ્ત્રી કે પુરુષ તેમના સંબંધને પોર્નથી નષ્ટ થતો બચાવી લેશે, તો હું માનીશ કે મારો આ હાર્ટબ્રેકિંગ અનુભવ શેર કર્યો એનો કંઈક મોટો ફરક પડ્યો છે. કાશ..*!* કોઈકે આ રીતે મારા જીવનસાથીને તેના ઍડિક્શનની શરૂઆત થઈ એ પહેલાં આવી પ્રેરણા આપી હોત..*!*"

પોર્ન એ વ્યુવરની સેક્સ્યુઅલ અપેક્ષાઓ ઉશ્કેરી મૂકે છે. પુરુષ તેની પત્ની પાસેથી જે અપેક્ષા રાખી બેઠો હોય, એ પૂરી થતી ન હોય ત્યારે તે વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેના સેક્સને રિજેક્ટ કરી પોર્નને પહેલું મહત્વ આપતો હોય છે. તેમના માટે પોર્ન એ જીવનસાથી કરતાં વધુ ઉત્તેજક લાગતું હોય છે. પોર્ન તેમને એવી ફેન્ટસી પૂરી પાડતું હોય છે જે પત્ની પૂરી કરવા સક્ષમ ન હોય અથવા એ માટે તૈયાર ન હોય. અને જો તે ઇચ્છુક હોય તો પુરુષ સેક્સ ન કરવાનું બહાનું શોધી લેતો હોય છે.

Nicole તેના પતિ સાથે 15 વર્ષથી લગ્નજીવનમાં જોડાયેલી છે. તે એના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે જણાવતા કહે છે, [16]

"હું ઘણી વાર તેમને પોર્ન જોતાં પકડી લઉં છું. તે મારી સાથે સેક્સ્યુઅલ થવા ક્યારેય મૂડમાં હોતા નથી અથવા પોતે ખૂબ થાકેલા છે એવું કહે છે. તે મારામાં બિલકુલ રસ ધરાવતા નથી. અમે એક રૂમમાં હોઈએ ત્યારે હું બેડમાં સેક્સ માટે ઇચ્છુક બેઠી હોઉં તો પણ તે લેપટોપમાં પોર્ન જોવાનું પહેલું પસંદ કરે છે. અમે બંને એક જ બેડમાં બેઠાં હોઈએ તો પણ તે એવી રીતે પોર્ન જુએ છે

જાણે રૂમમાં મારું કોઈ અસ્તિત્વ જ ન હોય..!"

Nabeelah તેના બોયફ્રેન્ડ સાથે લગભગ 4 વર્ષથી રિલેશનશિપમાં છે. તે એના બોયફ્રેન્ડના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે જણાવતાં કહે છે, [17]

"અમે હાલમાં એક સાથે રહેવાનું શરૂ કર્યું છે, કેમકે હવે અમારે બાળકો છે. તેમની પોર્ન જોવાની ટેવથી મને સમસ્યા છે. એમની આ ટેવને લીધે મને ખૂબ ગુસ્સો આવે છે. તે પોર્ન જોઈને હિસ્ટ્રી ડિલીટ કરી નાંખે છે. એક રાતે મેં જાગીને જોયું તો તે બેડમાં નહોતા. તે હૉલરૂમમાં ઈયર પ્લગ્સ લગાવી પોર્ન જોતા હતા.

તેમનું પોર્ન જોવું એ મને ચીટિંગ જેવું લાગે છે. (એમને કદાચ ખબર નહીં હોય પણ) એમની આ ટેવ મને ખૂબ દુઃખી કરે છે. હું ઘમંડ નથી કરતી, પરંતુ હું દેખાવે સુંદર સ્ત્રી છું અને જે પુરુષો સાથે હું કામ કરું છું તે હંમેશાં મારા દેખાવનાં વખાણ કરે છે. મારે બાળકો હોવા છતાં પણ મેં મારી બોડી ગુડ શેપમાં રાખી છે. લોકો મારી સુંદરતાનાં વખાણ કરે છે તો મારા પતિ કેમ મને એ રીતે જોઈ શકતા નથી? પોર્નમાં બીજી સ્ત્રીઓના બટ્ટ્સ અને વર્જાઇનાસ જોઈને એમને શું મળે છે? હું ખૂબ દુઃખી મહેસૂસ કરું છું... તેમણે મને સેક્સજીવનમાંથી અવગણી મૂકી છે... મને એવું લાગે છે કે હું તેમના માટે કદરૂપી બની ગઈ છું. તેમને આકર્ષવા કે સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજિત કરવા કાફી નથી. અમારું 'સેક્સજીવન' સાવ ખલાસ થઈ ગયું છે. મેં તેમને પૂછ્યું કે તે શું કામ પોર્ન જુએ છે? – તો તેમણે કહ્યું કે, તે નવી સેક્સ પોઝિશન શોધવા જુએ છે. – પોર્ન જોવા આ પ્રકારનું ખોખલું બહાનું મને પકડાવે છે..."

કદાચ કેટલાક પુરુષો લગ્નજીવનમાં કે કમિટેડ રિલેશનશિપમાં પોર્ન જોવું એને ચીટિંગ નહીં માને. ચાલો સિનારિયો બદલીને જોઈએ.

જ્યારે પુરુષ તેની પત્ની સાથે સેક્સ કરવા માટેની ઈચ્છા રાખી બેઠો હોય અને જો તેની પત્ની સેક્સ ન કરવા માટે – આઈ એમ ઓન માય પિરિયડ, હું ખૂબ થાકી ગઈ છું કે પછી મૂડ નથી જેવાં બહાનાં આપતી હોય, અને જો એક દિવસ તેનો પતિ તેની પત્નીને ડિલડો કે વાઇબ્રેટર સાથે હસ્તમૈથુન કરતી કે મોટું શિશ્ન ધરાવતા મસ્ક્યુલિન મેલ-પોર્નસ્ટાર્સનો પોર્ન વિડિયો જોઈને હસ્તમૈથુન કરતી પકડી લે, ત્યારે પુરુષ પણ કદાચ એવું જ મહેસૂસ કરશે કે પોતે તેના માટે ઈનફ નથી અથવા તેની માટે હું સંતોષકારક સેક્સનો અનુભવ કરાવવા સક્ષમ નથી રહ્યો એટલે જ તે મારી સાથે સેક્સ ન કરવાના બહાના આપી આ રીતે ખાનગીમાં પોર્ન જોઈને સેક્સ કરે છે.

જો પત્નીઓ તેમના પતિની ખાનગીમાં હૂક અપ સેક્સ માટે ઓનલાઈન બીજા પુરુષો શોધતી હોય, બહાર વોકિંગ પર સાથે જાવ ત્યારે હેન્ડસમ પુરુષોને ટગર-ટગર જોતી હોય, સ્માઇલ આપતી હોય અને તેના પતિને ભાગ્યે જ નજરમાં લેતી હોય, તો પુરુષને પણ ચીટિંગ કર્યા જેવું અથવા પોતાનામાં મર્દ જેવું કશુંયે અપીલિંગ કે એક્સાઈટિંગ રહ્યું નથી એવું મહેસૂસ કરશે. તેમની પત્ની તરફ તેમનું રિએક્શન દુઃખદ જ હોવાનું. જોકે, મોટા ભાગની સ્ત્રીઓ આ પ્રકારની પ્રવૃત્તિઓમાં પુરુષ જેટલો ભારે રસ ધરાવતી નથી હોતી, એટલે તેમના જીવનસાથીને એવી સમસ્યાનો સામનો કરવો પડતો નથી. સિનારિયો જ્યારે ફેરવી દેવામાં આવે ત્યારે બીજા પક્ષે પણ સરખું જ રિએક્શન આવતું હોય છે.

Tiffany, Nicole, અને Nabeelah આ ત્રણેય સ્ત્રીઓના જીવનસાથીઓ વાસ્તવિક સેક્સનો અનુભવ તરછોડી વર્ચ્યુઅલ સેક્સને પહેલું પ્રાધાન્ય કેમ આપે છે? વેલ, એના પાછળનો એક રસપ્રદ વૈજ્ઞાનિક અભ્યાસ જાણીએ:

ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ 'સુપરનોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ' છે. [18] 1950માં નોબેલ પ્રાઇઝ વિનર, Nikolaas Tinbergen દ્વારા સૌપ્રથમ 'સુપર-નોર્મલ સ્ટિમ્યુલસ' શબ્દ રચાયો હતો, તેમણે શોધ્યું કે, સોંગબર્ડ્સ તેમનાં અસલી બચ્ચાંઓને તરછોડી નકલી બચ્ચાંઓના મોં પહોળાં અને લાલગુમ હોય એમને ખવડાવે છે. મોર અતિશયોક્તિવાળી સુંદર ઢેલના પૂતળા સાથે સંવનન કરવા પ્રેરાય છે. નર-પતંગિયા સમાગમ માટે જીવતા માદા-પતંગિયાંને અવગણી એવા પતંગિયાં સાથે સંવનન કરવાના પ્રયત્નો કરે છે જે રંગીન અને આકર્ષક દેખાતાં હોય.

Supernormal stimulus

બડે અચ્છે લગતે હૈ...!



[F-28]

વધારામાં, નર બ્રાઉન ભમરો માદા બ્રાઉન ભમરાની સાથે સંવનન કરવાનું છોડી દેશે અને એના બદલે તે મોટી બ્રાઉન બિયર બોટલને જોઈને ઉત્તેજિત થઈ જશે. તે બ્રાઉન બોટલ પર બેસી બોટલ સાથે સમાગમ કરવાના પ્રયત્નો કરવા લાગશે—તે એમ સમજી બેઠો હોય છે કે આ મોટી માદા છે; એટલે એની પાસે વધુ 'S' કરવા મળશે! –

આજ તો હમ લગે રહેંગે, જાની...!





[F-29]

પોર્ન-ઍડિક્ટની અને યુઝરની માનસિકતા પણ આવી જ હોય છે. જીવનસાથી સાથેનો વાસ્તવિક અનુભવ છોડીને વર્ચ્યુઅલ પોર્નની 2D સ્ક્રીન પર વળગી રહે છે, કારણ કે પોર્નમાં વિવિધ આકાર-કદનાં ભરાવદાર સ્તનો, નિતંબો, અને આકર્ષક સુંદર દેખાવ ધરાવતી

યુવાન સ્ત્રીઓને સેક્સ કરતી જોવી તેમને સેક્સ્યુઅલી વધુ મોહક લાગતી હોય છે. અને હવે તો નજીકના ભવિષ્યમાં virtual reality (VR) અને augmented reality (AR) પોર્ન આવી રહ્યું છે. 2D પોર્ન જોઈને વ્યુઅર્સ જે ઉત્તેજના અનુભવતો હોય છે એની તુલનામાં VR અને ARમાં જોવા મળતું 3D પોર્ન તેને વધુ તીવ્ર ઉત્તેજનાનો અનુભવ કરાવશે. 3D ટેક્નોલોજી વ્યુઅર્સને પોર્ન સીન્સ જોવાને બદલે એ પોતે પોર્ન સીન્સનો ભાગ હોય એવી કાલ્પનિક વાસ્તવિકતાના અનુભવમાં તરતો કરી મૂકશે.

VR અને AR પોર્ન જોઈને વ્યુઅર્સ જેટલો તીવ્ર ઉત્તેજનાનો અનુભવ કરશે એટલો જ ઝડપથી તે પોર્ન ઍડિક્ટેડ બની જશે. 3D પોર્ન જોઈને તેની વાસ્તવિક જીવનમાં અપેક્ષાઓ એટલી હદે વધી જશે, કે તેને વર્તમાનમાં જીવવું જ નહીં ગમે. વર્તમાન સાવ બોરિંગ લાગશે. સેક્સ માટે 3D પોર્ન તેનો જીવનસાથી બની જશે.

આ પ્રયોગમાં પ્રાણીઓ અને જંતુઓ જે સાંકેતિક પ્રતિભાવ આપી રહ્યાં છે એ તેમને ઉત્ક્રાંતિની તરફ લઈ જાય છે, પરંતુ આખરે તેઓ ખોટી ભ્રમણામાં ભરાઈને તેમનો મોહ તેમને મૃત્યુ તરફ દોરી જાય છે. આ રીતે તેઓ તેમનું જીવનચક્ર ચલાવી શકતાં નથી.

કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન પર થતાં સેક્સને જોઈને હસ્તમૈથુન કરવું અને બિયરની બોટલ સાથે સમાગમ કરવાની મથામણી—આ બંને ક્રિયાઓ અવાસ્તવિક છે, જે તેમની માટે ક્યારેય નવી વાસ્તવિકતા ઊભી કરશે જ નહીં... કદાચ હવે તમને આ ઉદારહણોમાં સામ્યતા સમજાઇ હશે કે ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ વાસ્તવિક વસ્તુ નથી અને તેની નોવેલ્ટીનો કોઈ અંત નથી. પતંગિયાં, પક્ષીઓ, અને ભમરાઓ માત્ર સુપરનેચરલ સંકેતોને અનુસરી મૃત્યુ પામે છે, કારણ કે 'પોતાની માટે શું અગત્યનું છે?' – એ નક્કી કરવા તેમની પાસે આપણાં જેવું વિચાર કરતું બ્રેઇન નથી. જોકે, આપણી પાસે તો છે! છતાં પણ..!?

5.4 શું પોર્ન જોઈને વ્યક્તિ તેના વાસ્તવિક સેક્સજીવનમાં 'ગુડ લવર' બની શકે**?**

પોર્નોગ્રાફી જોઈ હસ્તમૈથુન કરવું અને વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સ માણવું – આ બંને સેક્સ માટેના બિલકુલ અલગ અનુભવો અને માર્ગ (approach) છે. પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરવું એ વર્ચ્યુઅલ મીડિયા સાથેનું સેક્સ છે, જ્યારે જીવનસાથી સાથેનું સેક્સ એ વાસ્તવિક સેક્સ છે.

પોર્ન જે પ્રકારની ઘનિષ્ઠતાનો અનુભવ કરાવે છે એ ઉત્તેજનાની ચટપટીથી વધુ કશું જ નથી. પોર્ન જોઈને વ્યુવર કોઇ શ્રમ વિના તરત જ ઉત્તેજિત થઈ જતો હોય છે. પોર્ન જોતી વખતે બીજા કોઇને ઉત્તેજવા કશું કરવું પડતું નથી. પોર્ન એ સતત નવીનતા વિશે, મલ્ટીપલ ટેબ્સ ખુલ્લા હોવા, અનંત ક્લિક્સ, બ્રાઉઝરિંગ અને હંમેશાં નવી ઉત્તેજક ઈમેજીસ-વિડિયો જોવા સ્ક્રીન સાથે જોડાયેલા રહેવા વિશે હોય છે. પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કર્યા બાદ બધું પતી જતું હોય છે. –

જ્યારે જીવનસાથી સાથેના વાસ્તવિક સેક્સમાં બંનેના શરીરનો એકબીજા સાથે થતો સ્પર્શ, ચુંબનો, પ્રસ્વેદની સુવાસ, અવાજ, આઇ-કોન્ટેક્ટ, એકબીજાના જનનાંગોના ઘર્ષણથી મળતા આનંદોત્તેજનાની અનુભૂતિ, અને બ્રેઇનમાં રિલીઝ થતાં કેમિકલ્સની કોકટેલ કુદરતી રીતે સામેના જીવનસાથી સાથે આત્મીય જોડાણ સાધવા મદદ કરે છે. વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેની ઘનિષ્ઠતા એ સંબંધનું ઊંડાણ મહેસૂસ કરાવે છે. સાચાં પ્રેમનો અનુભવ કરાવે છે.

બેડરૂમમાં વ્યક્તિ તેના જીવનસાથી સાથે સેક્સની પળોની શરૂઆતમાં અને અંતમાં પણ ઉત્તેજના, સંતોષ અને ભાવનાત્મક જોડાણનો અહેસાસ કરી શકે છે. બેડરૂમમાં જીવનસાથીને માત્ર સેક્સ માટે આમંત્રિત નથી કરતાં, પરંતુ એકબીજાના હૃદયમાં વસવાનો દરવાજો પણ ખોલે છે. સંબંધમાં ઘનિષ્ઠતા એ સામેના જીવનસાથીના હૈયાની વાત એના વગર કહ્યે સમજી જવા સક્ષમ બનાવે છે.

પોર્ન ક્યારેય આ પ્રકારની ઘનિષ્ઠતા આપી શકતું નથી, ઊલટાનું, જીવનસાથી સાથેની ઘનિષ્ઠતા હોય એ પણ ઘટાડી મૂકે છે. વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેનું ઘનિષ્ઠ બંધન એ એકબીજાના દિલમાં ઘૂંટાતી લાગણીઓ, વ્યથાઓ અને મૂંઝવણો ઠાલવી મૂકવાની નિખાલસતા આપે છે. વ્યક્તિ પોતાની જાતને તેના જીવનસાથીની આંખોમાં જોઈ શકતી હોય છે. પોતાને તે સમજી શકે છે એ લાગણી ભીતરમાં રાહત મહેસૂસ કરાવે છે. વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેના પ્રેમમાં હોવું એ અનુભવ અદ્ભુત હોય છે, જેનું વર્ણન કરવા તો કવિઓ, ફિલોસોફર્સ અને કલાકારો કેટલાયે વર્ષોથી તેમની રીતે અભિવ્યક્ત કરતાં આવ્યાં છે. જીવનસાથી સાથે ઘનિષ્ઠ રીતે જોડાયેલા હોવાનો વાસ્તવિક અનુભવ વર્ચ્યુઅલ સેક્સ ક્યારેય આપી શકવાનું નથી.

Gary Wilson રિટાયર્ડ એનાટોમી અને ફિઝિયોલોજીના ટીચર છે, તથા ન્યુરોકેમેસ્ટ્રી ઓફ ઍડિક્શન, મેટિંગ, અને બોન્ડિંગના એક્સપર્ટ પણ છે. તેમના કહેવા મુજબ, "પોર્ન જોઈને સેક્સજીવનને જીવંત કરવું એનો મતલબ વ્યક્તિ ખાસ પ્રકારની રમત (sport) માટે બિલકુલ ખોટી દિશાની તાલીમ લઈ રહી છે એમ કહેવાય. પોર્ન વ્યક્તિની સેક્સ માટેની ક્ષમતા વધારવાને બદલે ઘટાડી મૂકે છે!"

પોર્ન જોઈને વ્યક્તિ તેના જીવનસાથી સાથેના સેક્સમાં 'ગુડ લવર' બનવું એ વાત – મેદાનમાં રમાતા ફૂટબોલની રમતમાં સ્કિલ ડેવલપ કરવા તમે મેદાન પર જવાને બદલે વિડિયો ગેમમાં ફૂટબોલ રમીને સ્કિલ ડેવલપ કરવાની ઈચ્છા રાખો એવી વાત થઈ કહેવાય! પોર્ન જોઈને ક્યારેય વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેના સેક્સ માટેની સ્કિલ ડેવલપ થતી નથી કે નથી 'ગુડ લવર' બની શકાતું. ઇન ફેક્ટ, પોર્ન વ્યક્તિની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા ઘટાડી મૂકશે અને સમસ્યાઓ વધારી દેશે.

પોર્ન હાઈલી સ્ટિમ્યુલેટિવ હોવાથી યુઝર ઝડપી ઉત્તેજિત થઈ જતો હોય છે. સેલ્ફ-પ્લેઝર લેવા માટે ઘણા વ્યુઅર્સ પોર્ન જોતી વખતે હસ્તમૈથુન કરવાનું પસંદ કરતા હોય છે—અને એના લીધે તેઓ ઇજેક્યુલેશન પર જલ્દી પહોંચી જતાં હોય છે, કારણ કે તેમનું બ્રેઇન પોર્ન જોતી વખતે જીવનસાથીને સેક્સ્યુઅલી સંતોષવા કોઈ શ્રમ કે સ્કિલનો ઉપયોગ કરવાનો રહેતો નથી, એટલે તેનું બ્રેઇન માત્ર પોતાને આનંદ અને સંતોષ મળે એ માટે જ ટ્રેઇન્ડ થતું જાય છે.

જ્યારે તે એના જીવનસાથી સાથે સેક્સ કરશે ત્યારે જીવનસાથીને સંતોષ આપવા લાસ્ટ લોંગર રહી શકતો નથી, કારણ કે તેનું બ્રેઇન પોર્ન જોઈને તરત ઇજેક્યુલેટ કરી દેવા ટ્રેઇન્ડ થઈ ચૂક્યું હોય છે. ઘણા પોર્ન-યુઝર્સ ફોરપ્લે વખતે જ ઇજેક્યુલેટ કરી દેતા હોય છે, તો કેટલાક યોનિમાં પેનેટ્રેટ કર્યાની થોડીક જ ક્ષણો બાદ ઇજેક્યુલેટ થઈ જતું હોય છે. જીવનસાથીને સેક્સ્યુઅલી સંતોષ આપ્યા પહેલાં થઈ જતાં ઇજેક્યુલેશનને Premature ejeculation (PE) કહેવાય છે. આજના સમયમાં લગભગ 50%થી પણ વધુ પુરુષો PEની સમસ્યાથી પીડાતા હોય છે. (આ સમસ્યા માત્ર વધુ પોર્ન જોવાથી જ નહીં, વધુ

હસ્તમૈથુનની કુટેવથી પણ થઈ શકે છે.)

પોર્ન-પર્ફોર્મર્સ અને પોર્ન જોવાની પ્રોસેસ એ પુરુષ-વ્યુઅર્સને શીખવે છે કે, સેક્સમાં પોતાની સંતુષ્ટિ પહેલાં મેળવી લેવી; બીજા જીવનસાથીની કામેચ્છાઓ સંતોષવી અથવા જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન આત્મીય જોડાણ, સંવાદ, કાળજી, અને ઈચ્છાને માન આપીને સંતોષકારક સેક્સની અનુભૂતિ કરાવવી એ ક્યારેય પોર્નોગ્રાફી શીખવતું નથી.

5.5 લગ્ન અને સેક્સજીવનમાં પ્રવેશેલો પોર્નોગ્રાફીનો વાઇરસ

જ્યારે વાત સેક્સજીવનની હોય ત્યારે કોણ એવું ન ઇચ્છે કે તેનો જીવનસાથી સેક્સ દરમ્યાન બહેતર પર્ફોર્મ ન કરે! દરેકને સંતોષકારક અને ઘનિષ્ઠ સેક્સજીવનની ઝંખના હોય જ છે. સેક્સ એ બંને જીવનસાથી વચ્ચે માત્ર શારીરિક આનંદ માટે જ નહીં, બલ્કે ભાવનાત્મક જોડાણ બને એ માટેની ક્રિયા હોય છે. પરંતુ આજના સમયમાં પોર્નોગ્રાફી એ યુગલોની સેક્સ અને લગ્નજીવનની ઘનિષ્ઠતા માટે ઘાતક વાઇરસ બની ગયું છે.

તમે કદાચ કહેશો, 'ચાલો, હાર્ડકોર પોર્ન નહીં, પણ સોફ્ટકોર પોર્ન તો જોવાય જ ને!' –

ખરેખર તો આજનું સોફ્ટકોર પોર્ન એ સોફ્ટકોર રહ્યું જ નથી. સમય અને લોકોની ડિમાન્ડ મુજબ તે સતત બદલાતું ગયું છે; અને હાર્ડકોરમાં ઢળી ચૂક્યું છે! સંશોધકોએ સંશોધનો પરથી શોધ્યું છે કે, સોફ્ટકોર પોર્ન જોવાથી પણ બ્રેઇનમાં સેક્સ્યુઅલ આવેગોનો કુદરતી રિસ્પોન્સ ઘટી જાય છે. સોફ્ટકોર પોર્ન મટીરિયલ સાથે એક્સપોઝ થયા બાદ વ્યક્તિ તેના જીવનસાથી સાથેની ઘનિષ્ઠતા, પ્રેમ, દેખાવ અને ભાવનાત્મક જોડાણ ઓછું થઈ જતું મહેસૂસ કરે છે.

સોફ્ટકોર પોર્ન જોવાની શરૂઆત કર્યાના અમુક સમય બાદ વ્યક્તિને વાસ્તવિક સેક્સ 'નીરસ' અને પોર્ન ફેન્ટસી વધુ 'ઉત્તેજક' લાગશે. પોર્ન એટલી ગ્લેમરસ વિવિધતાથી ભરચક છે કે વ્યુઅર્સનું મન માત્ર 'સોફ્ટકોર પોર્ન' જોવાની સીમારેખામાં ક્યારેય બંધાતુ જ નથી. તેને નોવેલ્ટી હંમેશાં આકર્ષતી હોય છે; અને આને લીધે જ એકવાર પોર્ન ફેન્ટસીમાં પગ મૂક્યાં બાદ તે લપસતો જ રહે છે.

સોફ્ટકોર પોર્ન જોવાની જર્નીમાંથી શરૂ થયેલું ઝેર ધીરે ધીરે સમગ્ર સેક્સજીવનમાં ફેલાવા લાગશે. જીવનસાથી દેખાવમાં આકર્ષક હશે તો પણ લાંબા કે ટૂંકા સમયમાં તેની સાથેનું સેક્સ્યુઅલ રિલેશન પહેલાં જેટલુ અપીલિંગ અને એક્સાઈટિંગ નહીં લાગે. તેના મનમાં પોર્ન ફેન્ટસીનું આકર્ષણ વધતું જશે. કેટલાક પોર્ન-વ્યુઅર્સ તેમના જીવનસાથીને જોઈને આકર્ષણ અને પ્રેમ અનુભવતા હોય છે, પરંતુ બેડરૂમમાં સંતોષકારક સેક્સ પર્ફોર્મ કરવા અસક્ષમ બની જતાં હોય છે અથવા બોરિંગ લાગતું હોય છે.

ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફી એક મહત્વપૂર્ણ સાયકોલોજિકલ પ્રોગ્રામિંગ પુરુષોની માન્યતામાં કરે છે, જેને તેઓ 'નોર્મલ' સેક્સ્યુઅલ વર્તન ગણતા હોય છે. દાખલા તરીકે, કેટલાક પુરુષો માનતા હોય છે કે, એનલ સેક્સ, બ્લોજોબ અને જીવનસાથીના ચહેરા કે શરીરના અન્ય ભાગો પર ઇજેક્યુલેશન કરવું એ બધું 'નોર્મલ' કહેવાય.

અભ્યાસો પરથી એક શૉકિંગ સત્ય બહાર આવ્યું છે કે, આજે દરેક પ્રકારના

સોફ્ટકોર પોર્નથી લઈને હાર્ડકોર પોર્નોગ્રાફિક ફિલ્મ્સ, વિડિયોઝ, અને મેગેઝિન્સમાં ‘facial cumshots’ સર્વસામાન્યપણે દર્શાવવામાં આવે છે. [19] પોર્ન વિડિયોના અંતમાં ફીમેલ-પોર્નસ્ટાર્સના ચહેરા પર મેલ-પોર્નસ્ટાર ઇજેક્યુલેશન કરતો હોય એ સીન સર્વસામાન્ય બની ગયો છે, જેને જોઈને આજની યંગ જનરેશન એમ સમજવા લાગી છે કે, ચહેરા પર ઇજેક્યુલેટ કર્યા પછી જ સેક્સ પૂરું થાય.

ઇન્ટરનેટ પોર્નોગ્રાફીનો વધુ ઉપયોગ વ્યુઅર્સની માનસિકતામાં આ પ્રકારની સેક્સ્યુઅલ પ્રવૃત્તિઓ અને વર્તન ‘સામાન્ય’ હોય એવા દ્રષ્ટિકોણને આકાર આપવામાં ચોક્કસ પ્રોત્સાહન આપે છે.

Erin તેના બોયફ્રેન્ડ સાથેના સેક્સનો અનુભવ શેર કરતાં કહે છે, [20]

> “હું મારા બોયફ્રેન્ડ સાથે રિલેશનશિપમાં હતી. તે સેક્સના અંતે મને ગમશે કે નહીં એ પૂછ્યા વિના તે મારા પર ઇજેક્યુલેટ કરી દેતો... *and I was like, ‘WTF, was that suppose to feel good?’* ખરેખર, મને એ વિચારથી ડર લાગે છે કે, પોર્ન-કલ્ચરમાં મોટા થતાં નવી જનરેશનના છોકરા-છોકરીઓ પોર્ન જોઈને એવું જ માનતા મોટા થશે કે, સ્ત્રીના ચહેરા પર મુક્કો મારવો, ગળું દબાવવું અને તેમના ચહેરા પર ઇજેક્યુલેટ કરવું એ બધું તો બિલકુલ ‘નોર્મલ’ કહેવાય. મારો બોયફ્રેન્ડ 35 વર્ષનો છે; અને તે જો આવું કરવું નોર્મલ માનતો હોય, તો ઘણા યુવાનો પોર્નમાં દર્શાવાતું સેક્સ વાસ્તવિક અને નોર્મલ હોય એવું જ માની રહ્યા હશે.”

કેટલાક કેસમાં પુરુષ તેની પત્નીને બેડમાં પોર્નસ્ટાર્સની જેમ વર્તવાનું કહી પોતાને લુભાવવાની ડિમાન્ડ મૂકતા હોય છે. જો તે ના પાડે તો તેને ફોસલાવી કે ઇમોશનલી બ્લેકમેઇલ કરવાનાં હથિયારો વાપરી પોતાની પોર્ન ફેન્ટસી સંતોષવા તેને તૈયાર કરી લેતો હોય છે. આખરે પત્નીએ તેના પુરુષની ડિમાન્ડ અને સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી સંતોષવા માટે પોતાના ગમા-અણગમાને બાજુએ મૂકી, પુરુષની ઈચ્છા સંતોષવા માની જવું પડતું હોય છે. આ પ્રકારના સેક્સમાં પોતાનું શોષણ થતું હોય એવું તે મહેસૂસ કરતી હોય છે.

Megan તેના પતિનું પોર્ન પ્રત્યેનું ઓબ્સેશન તેમના સંબંધ પર કેવી અસર પાડી રહ્યું છે એ વિશે તે વ્યથા ઠાલવતાં કહે છે, [21]

> “જ્યારે હું સૌ પ્રથમ મારા પતિને મળી ત્યારે મેં તેને કહ્યું કે હું પોર્ન જોવું પસંદ કરતી નથી. અમે દોઢ વર્ષથી ડેટિંગ કરી રહ્યાં હતાં અને એક દિવસ તેના ફોનના મેસેજ બોક્સમાં ન્યુડ છોકરીઓના ફોટોઝ તેણે તેના મિત્રો સાથે શેર કરેલા હતા. એ જોઈને હું ગુસ્સે થઈ ગયેલી..!! ત્યાર બાદ મને તેની સાથે સેક્સ માણવાનું પણ મન નહોતું થતું. મેં લગભગ 2 દિવસ સુધી તેની સાથે બ્રોક અપ કર્યું અને તે મને મનાવવા વિનંતી કરતાં કહ્યું કે, હવે તે ક્યારેય એવું નહીં કરે.
>
> મેં તેની વાત માની લીધી. બે અઠવાડિયાં સુધી મેં તેની સાથે સેક્સ કરવાનું ટાળ્યું. એક મહિના બાદ હું અમારા ચોથા બાળક સાથે ગર્ભવતી બની. ઘરેથી નોકરી કરવા મેં એમના કમ્પ્યૂટર પર ઓનલાઈન સર્ચ કરવા બ્રાઉઝર ખોલ્યું. મારા મનમાં શંકાનું વાદળ તરવા લાગ્યું. બ્રાઇઝરની હિસ્ટ્રી તપાસી તો પોર્ન સાઇટ્સની લિંક્સ જોઈ મને આઘાત લાગ્યો. તે ફરીથી જૂઠ બોલી

ખાનગીમાં પોર્ન જોતા હતા.

એ દિવસે અમારી વચ્ચે મોટો ઝઘડો થયો. આખરે તેમણે કબૂલ્યું કે, મારી ગર્ભાવસ્થા દરમ્યાન તે પોર્ન જોતાં હતા. આ વાત જાણીને મેં મારી જાત વિશે ખૂબ ખરાબ મહેસૂસ કર્યું. એમને મારી લાગણીઓ પ્રત્યે કોઈ કદર જ નથી! મારો પુત્ર જન્મ્યો એ પછી મેં વજન ઉતારવાનું નક્કી કર્યું અને સેક્સ માટે ક્યારેય એમને ના ન પાડવા મન મનાવી લીધું, જેથી તે પોર્ન જોવા તરફ ક્યારેય ન વળે.. અને કદાચ પોર્ન જોવાનું પણ છોડી દે..

મને આશ્ચર્ય થાય છે કે તે હજુ પણ પોર્ન જુએ છે. પોર્નમાં થતું થ્રીસમ અને લેસ્બિયન સેક્સ તે વાસ્તવિક જીવનમાં કરવા ઇચ્છે છે! હું દેખાવે આકર્ષક છું, હું વર્કઆઉટ કરું છું, તેમની નજરમાં આકર્ષક દેખાવવા સેક્સી આઉટફિટ પહેરું છું અને અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ વખત તેની સાથે સેક્સ કરું છું. અમે સેક્સ માણ્યું હોય એના બીજા જ દિવસે હું તેમને પોર્ન જોતા પકડી લઉં છું. શું હું હવે તેમના માટે પહેલાં જેવી આકર્ષક નહીં રહી હોઉં? હું જાણું છું કે તે મને પ્રેમ કરે છે, અને મને તેની પોર્ન જોવાની આદત બિલકુલ પસંદ નથી છતાં પણ તે શું કામ મારી લાગણીઓ દુભાવે છે?

મેં તેની સાથે બેસીને પોર્ન જોવાનો પણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને પોર્નમાં દેખેલી કઢંગી સેક્સ પોઝિસન્સમાં પણ તેમની કામેચ્છાઓ સંતોષવા સેક્સ માટે તૈયાર થઈ છું. અમારી વચ્ચેનું સેક્સ એક તરફી – એમની ડિમાન્ડ મુજબનું જ થતું. મારે મારી કામેચ્છાઓ અને માંગણીઓ દબાવી દેવી પડતી. એમની માટે એ મુજબનું સેક્સ એન્જોયેબલ રહેતું, પણ મારી માટે બિલકુલ નહીં. હું એમને 'સ્પેશિયલ ટ્રીટ' આપતી હોય એવું મહેસૂસ કરતી. તે દરેક પ્રકારના પોર્ન જુએ છે અને એ બધી જ ટ્રિક્સ મારા પર અજમાવે છે, છતાં પણ તેની નજરમાં હું અનાકર્ષક છું.

મને બિલકુલ સમજાતું નથી કે સેક્સ માટે હું ઇચ્છુક છું તો પણ તે પોર્ન તરફ કેમ આટલા ઓબ્સેસ્ડ છે? હું તેમને ખૂબ પ્રેમ કરું છું અને તે એકમાત્ર વ્યક્તિ છે જેની સાથે હું રહેવા માંગું છું, પણ હું તેમના સખત પોર્ન ઍડિક્શન સાથે જીવવા નથી ઇચ્છતી..! ખરેખર, મને ક્યારેય સમજાયું જ નહીં કે એ ખરેખર કોને પ્રેમ કરે છે? મને પત્ની તરીકે કે પછી બેડમાં એમની પર્સનલ પોર્નસ્ટાર બની ગઈ એને?"

Meganની જેમ ઘણી સ્ત્રીઓ તેમના લગ્નજીવનમાં પતિની પોર્ન જોવાની અને બેડરૂમમાં પોર્ન-ફેન્ટસી રમી લેવાની આદતથી પરેશાન થઇ ગઈ હોય છે. પતિની સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસીને પૂરી કરવા પોતે સેક્સ માટે તેમનું સાધન બની ગઈ હોય એવી દુખતી લાગણીઓ ભીતરમાં મહેસૂસ કરતી હોય છે. પતિને આ વાતનો ખ્યાલ હોવા છતાં તે તેની પત્નીની લાગણીઓ અને ભાવનાઓને અવગણી કાઢતો હોય છે. આવા પ્રકારનું એક તરફી સેક્સ બંને વચ્ચેના સંબંધોનું બોન્ડિંગ નબળું બનાવે છે.

સેક્સ માટે પત્ની પોતાના શરીરને કોઈ વાનગીની જેમ ભુખાળવા પતિ સામે પીરસી મૂકે અને તે અકરાંતિયાની જેમ ખાઈ લે એ સેક્સજીવન કે લગ્નજીવન ક્યારેય સુખી કે સ્વસ્થ

ન કહેવાય. પત્ની માટે આ રીતનું સેક્સ તેને બળાત્કાર જેવો અનુભવ કરાવે છે અથવા પોતે વપરાતી હોય એવું મહેસૂસ કરે છે. તે ખૂલીને પોતાની ઈચ્છા વ્યક્ત કરી સેક્સને સેલિબ્રેટ પણ નથી કરી શકતી, અને પોતાની દબાયેલી જાતનું શોષણ થતું હોય એવી કણસતી લાગણીઓ છાતીમાં ઘૂંટાયે જતી અનુભવે છે.

કેટલાક પુરુષો તેમની પત્નીને ખરેખર ચાહતા હોય છે, તેમની લાગણીઓને દુભાવવા નથી ઇચ્છતા હોતા, પરંતુ તેમના સખત પોર્ન ઍડિક્શનમાંથી પનપતી અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓ તેમને લગ્ન બહાર સંબંધ રાખવા મજબૂર કરી મૂકતી હોય છે. guystuffcounseling.com વેબસાઈટ પર ચેન્નઈથી 34 વર્ષીય અરુણ, તેની પત્ની સાથેના સંબંધમાં પોતાની પોર્ન જોવાની ખાનગી ટેવથી તે કેવું અનુભવે છે એ જણાવતાં લખે છે, [22]

> "હું પાંચ વર્ષથી પરિણીત છું. લગ્ન પહેલાં મારી એક્સ-ગર્લફ્રેન્ડ સાથેના સેક્સજીવનનો અનુભવ ઘણો 'વાઇલ્ડ' રહ્યો હતો. પરંતુ લગ્ન બાદ મારી પત્ની એ પ્રકારના વાઇલ્ડ સેક્સ્યુઅલ એક્સપેરિમેન્ટ માટે તૈયાર નહોતી. મારી સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી મુજબનો વાઇલ્ડ સેક્સ્યુઅલ અનુભવ માણવા મારે તેને સમજાવવું પડ્યું કે તેના માટે પણ આ એકસરખો આનંદદાયક અનુભવ બની રહેશે. હવે તે બેડમાં સારી છે, પરંતુ સમસ્યા એ છે કે મારી કામેચ્છાઓ હવે ઘણી વધી ગઈ છે. મારા કિશોરવયના દિવસોથી હું હંમેશાં પરિપક્વ સ્ત્રીઓ તરફ આકર્ષિત થતો આવ્યો છું. હું સમજી શકું છું કે તે અમુક પ્રકારના થ્રીસમ સેક્સ્યુઅલ અનુભવ માટે અનુકૂળ નહીં અનુભવે, તેથી હવે હું મારા કમ્પ્યૂટર દ્વારા ખાનગીમાં મારી ઉત્સાહી કામેચ્છાઓ પૂરી કરી લઉં છું. આજે પણ જ્યારે હું એકલો હોઉં, અથવા બિઝનેસ ટ્રિપ પર તેનાથી દૂર હોઉં, ત્યારે હું રાત્રે ઊંઘતાં પહેલાં અને સવારે ઊઠ્યાં બાદ સૌથી પહેલું કામ પોર્ન જોવાનું કરું છું. કેટલીક વખતે મારા આ ઍડિક્શનને લીધે હું અપરાધિત લાગણીઓ અનુભવું છું. મારી પત્ની મને ખૂબ પ્રેમ કરે છે. હું તેની સાથે હોઉં છું ત્યારે પણ ઘણી વાર મને પોર્ન જોવાની ખૂબ ઈચ્છા થઈ જાય છે. મનમાં વારંવાર પોર્ન જોઈ લેવાના વિચારો આવતા હોય છે."

વ્યક્તિ પોર્ન જુએ ત્યારે તેને એ પ્રકારની પોર્ન ફેન્ટસી વાસ્તવિક જીવનમાં રમી લેવાની ઈચ્છા થવાની જ. અરુણના પોર્ન જોવાના ઍડિક્શનને લીધે તેની વાઇલ્ડ સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસી વધી ગઈ હતી. થ્રીસમ જેવી પોર્ન ફેન્ટસી લગ્નજીવનમાં માણવી 99% કેસમાં શક્ય હોતી નથી.

સોશિયોલોજિસ્ટ Dr. Michael Kimmelએ નોંધ્યું છે કે, પુરુષની સેક્સ્યુઅલ ફેન્ટસીઓ પોર્ન જોવાના પ્રભાવથી વધુ ઉશ્કેરાય છે, જ્યારે તેઓ તેમના જીવનસાથી સાથે અણઘડ, અપમાનજનક, અથવા જોખમી સેક્સ-એક્ટ્સ કરવાનો પ્રયત્ન કરે છે ત્યારે સામેનો જીવનસાથી એ પ્રકારનું સેક્સ કરવાની ઈચ્છા દર્શાવતી નથી અથવા પોતે એ પ્રકારે સંતોષકારક સેક્સ માણી શકતી નથી. પરિણામે, એ લોકો તેમની ફેન્ટસી મુજબનું પોર્ન જોવાની અથવા તો વેશ્યાઓ કે અન્ય સ્ત્રી-પુરુષ મિત્ર પાસે જવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે, ઘણી વખત તેઓ પોર્નમાં જોયા હોય એવા સેક્સ-એક્ટ્સ અથવા તો એ જોનર્સનું સેક્સ વાસ્તવિક જીવનમાં પર્ફોર્મ કરવાની તક શોધી રહ્યાં હોય છે. ભૂતપૂર્વ વેશ્યાઓના એક સર્વેક્ષણમાં, 80% વેશ્યાઓએ જણાવ્યું હતું કે, તેમના ગ્રાહકો પોર્નની ઈમેજીસ બતાવી એ મુજબનું સેક્સ

કરવાની માંગ મૂકતા હતા. [23]

કેટલીક સ્ત્રીઓ તેમના પતિના કહેવાથી અથવા તો તેમની કામેચ્છાઓ પૂરી કરવા શારીરિક દેખાવમાં અમુક પ્રકારના બદલાવ કરતી હોય છે. જનનાંગો નિયમિત શેવ અથવા વેક્સ કરવા, વાળ ડાય કરવા, બ્રેસ્ટ ઇમ્પ્લાન્ટ, જનનાંગોની સર્જરી, ખાસ પ્રકારનો ડાયેટ લેવો અને વધુ વાર સેક્સ કરવા દબાણ પાડવામાં આવતું હોય છે. પત્નીને એ રીતે થતાં સેક્સમાં જરાયે ઈચ્છા ન હોય તો પણ તેની સાથે કઢંગી સેક્સ પોઝિશન્સમાં અણઘડ સેક્સ કરવું, તેના અંગો પર ઇજેક્યુલેશન કરવું, શારીરિક દર્દ આપવું, માનસિક રીતે ટોર્ચર કરવું, શાબ્દિક રીતે અપમાનિત કરી હલકી પાડવી – આ પ્રકારની ડોમિનેટિંગ ક્રિયાઓ કરીને કેટલાક પુરુષો તેના 'મર્દ' હોવાપણાનો અહંમ અને તેની સેક્સ્યુઅલ પોર્ન ફેન્ટસી સંતોષતો હોય છે.

Shana તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન અને તેની સાથેના સેક્સજીવનમાં તે કેવું મહેસૂસ કરે છે એ જણાવતાં કહે છે, [24]

> "અમે લગ્ન કર્યા એ પહેલાં પાંચ વર્ષ સુધી એકબીજાને ડેટ કરતાં હતા. લગ્નના છ મહિના બાદ અમારા કમ્પ્યૂટરમાં તેમણે પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું. તે ઇચ્છે છે કે હવે હું એમની સાથે એવા પ્રકારના પોર્ન જોવા જોડાઉં કે જેમાં સ્ત્રીઓનું અપમાન થતું હોય—જે મારા માટે બિલકુલ ટર્ન-ઓફ્ફ હતું. હું પોર્ન જોવાનું પસંદ કરતી નથી. તેમણે વાસ્તવિક જીવનમાં એ પ્રકારની ટબૂ ફેન્ટસીના સેક્સ-એક્ટ્સ મારી સાથે કરવાના શરૂ કર્યા. અમારું સેક્સજીવન મારા માટે ટોર્ચર બનતું જતું હતું. જે વ્યક્તિ મારા કાનમાં પ્રેમની વાતો વિસ્પર કરતી એ વ્યક્તિ એમનામાંથી ગાયબ થઈ ગઈ હતી.
>
> તે ઓનલાઈન અન્ય મહિલાઓને નગ્ન ફોટોઝ ઇ-મેઇલ કરતાં. પોર્ન તેમનું ઓબ્સેશન બની ગયું હતું. પોર્ન જોઈને તે મારી પર નવી પોઝિશન અજમાવવા ઈચ્છતા હતા. તે 'ટીનએજ' પોર્ન જોઈને હું જાણે *16* વર્ષની ફ્લેક્સિબલ બોડી ધરાવતી યુવાન છોકરી હોઉં એમ સમજી મને પોર્નમાં જોયેલી પોઝિશનમાં ફેંકીને મારી પર રફ સેક્સ કરવાનું શરૂ કરતાં. તેમના કાળજી વિનાના રફ સેક્સથી મારી *cervical disc*/સર્વિકલ ડિસ્ક ખસી ગઈ! જેના લીધે હવે મારી કમરની સમસ્યાઓ વધી ગઈ છે.
>
> તે પોર્ન જોઈને ખૂબ ઉત્તેજિત થઈ ગયા હતા અને હું તેમના માટે ઇજેક્યુલેટ કરવાનું સાધન બની ગઈ હતી. મેં જે વ્યક્તિ સાથે લગ્ન કર્યાં હતાં એને હવે હું ઓળખતી જ નહોતી. તે મારી સાથે સમય વિતાવવાને બદલે પોર્ન પહેલું પસંદ કરે છે. *32* વર્ષથી તેમનું આલ્કોહોલ ઍડિક્શન તે છોડી શકે છે તો આ કેમ નહીં? અમારા લગ્નના છેલ્લાં કેટલાક વર્ષો અમે અલગ બેડરૂમમાં વિતાવ્યા છે. અત્યારે હું ઈચ્છું છું કે, અમારે ત્યાં ઇન્ટરનેટ કનેક્શન જ ન હોત તો કદાચ અમારું લગ્નજીવન ઘણું સુખી હોત...
>
> તે એવું માને છે કે સ્ત્રીઓને સેક્સ વખતે અપમાનિત કરીએ, ગળું દબાવીએ અને દર્દ આપીએ એવી ક્રિયાઓ તેમને (સ્ત્રીઓને) વધુ આનંદિત અને ઉત્તેજિત કરે છે. હું તેમને કહું છું કે, 'એ બધું એ પોર્નસ્ટાર્સ એન્જોય કરતી હશે, વાસ્તવિક જીવનમાં એ અનુભવ બિલકુલ આનંદપ્રદ નથી હોતો... એ બધું કરવા

એમને પૈસા મળતા હોય છે...' તેમના મગજમાં રિયાલિટી અને ફેન્ટસી વચ્ચેની રેખા ભૂંસાઈ ગઈ છે. મને ડર લાગે છે કે, નવી જનરેશનના યુવાન છોકરાઓ આ પ્રકારનું પોર્ન જોઈ કોઈ સ્ત્રીને કેવી રીતે ઉત્તેજિત કરાય એવું શીખતા હશે કે શું..?? પોર્ન ખૂબ હિંસા અને વિકૃતિથી ભરેલું છે. જે કોઈ પણ વસ્તુ સ્ત્રીઓના શરીરમાં પેનેટ્રેટ કરી શકાય એ કરવું એમની માટે નોર્મલ રમત બની ગઈ છે. આપણે પૈસાના નામે કેટલી હદે ઊતરી ગયા છીએ..

મારા પતિ પર મારો જે વિશ્વાસ હતો એ હવે રહ્યો નથી. એમણે દેખેલી ટબૂ સેક્સ-ફેન્ટસી વાસ્તવિક જીવનમાં જીવવા મેં એમની માટે મારી ઈચ્છાઓનું બલિદાન કર્યું હતું. સેક્સ એ પ્રેમ વિશે હોવું જોઈએ, તમે કેટલું અપમાન અને દર્દ સહન કરો છો એ માટે નહીં.. બી કેરફુલ લેડીઝ...."

Shanaના કિસ્સામાં તેના પતિના વર્તન પરથી કહી શકાય કે, જેટલું વધુ પોર્ન જોશો એટલા વિચારો અને દ્રષ્ટિ વધુ પોર્નથી લીંપાતી જશે. અવાસ્તવિક અપેક્ષાઓનું ઈંધણ વ્યક્તિના મનમાં સિંચાશે. પોર્ન ફેન્ટસી અને રિયાલિટી વચ્ચેની ભેદરેખા ભૂંસાતી જશે. જે તેના જીવનસાથી સાથેના સેક્સજીવનમાં અસંતુષ્ટતા વધારી દેશે અને લગ્નજીવનમાંથી ઘનિષ્ઠતા (ઇન્ટિમસી) છીનવી લેશે. પોર્ન વ્યક્તિને પોતાની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ સંતોષવા સ્વાર્થી બનાવી મૂકે છે. પોર્નના ઉપયોગ વિનાનું સેક્સજીવન વધુ સંતોષકારક અને ઘનિષ્ઠ ચોક્કસ બનાવી શકાય છે.

બેડમાં પત્નીનું શરીર વસ્તુની જેમ પોતાની સેક્સ્યુઅલ ભૂખ સંતોષવા માટે વાપરવું, ચૂંથી નાખવું કે વધુ વખત સેક્સ કરવા દબાણ કરી પત્નીના મનમાં પોતે 'ખરો મર્દ' હોવાની મહોર છપાવી એ મર્દાનગી પુરવાર કરવાની અમાનવીય રીત છે. Shanaના કિસ્સાની જેમ ઘણા પુરુષો તેમની પત્નીના તન અને મનને સમજવાનો પ્રયત્ન કરતાં જ નથી.

કાજલ ઓઝા વૈદ્ય સરસ કહે છે, 'પુરુષના મનમાં ક્યાંક તો સ્ત્રૈણભાવ હોવો જ જોઈએ. એ વગર એને સ્ત્રીની ઋજુતા, સંવેદનશીલતા, લાગણીશીલ સ્વભાવ અને મમતા કેવી રીતે સમજાય?'

પત્નીની શારીરિક જરૂરિયાત સમજ્યા વિના શારીરિક સંબંધ બાંધીને પોતાનો કામાવેગ મુક્ત કરી લેવાનું સ્વાર્થી વર્તન પત્નીમાં નકારાત્મક વલણ જન્માવે છે. પુરુષ જ્યારે પણ ફરીથી શારીરિક સંબંધ બાંધવાની ઈચ્છા બતાવશે ત્યારે પત્ની બહાનાં પકડાવશે કે, આજે ખૂબ થાકી ગઈ છું, માથું બહુ લબકારા મારે છે, પિરિયડ્સ પર છું, મૂડ નથી મારો, અથવા બાળકો જાગી જશે. –

પત્નીનો સેક્સ વિશે આ પ્રકારનો ઇનકાર ધીરે ધીરે પુરુષને પોર્ન જોવા કે લગ્ન બહાર સંબંધો બાંધવા પણ પ્રેરે છે. જોકે, પત્ની પોતાની શારીરિક સુખની ભૂખથી પરવારી રહી હોય એવું નથી. તે પણ શારીરિક સુખ પુરુષ જેટલું જ ઇચ્છતી હોય છે, પરંતુ એના તન-મનને સમજ્યા-જાણ્યા વિના 'વસ્તુની' જેમ બેડમાં પોતે વપરાતી હોવાથી તેને એ પ્રકારના—એક તરફી સેક્સમાં આનંદ, ઉત્તેજના કે ઉત્સાહ ખાસ રહેતો નથી.

સામાન્ય રીતે, પુરુષોના આ પ્રકારના વર્તનનું પ્રોગ્રામિંગ તેમના મિત્રવર્તુળમાંથી અને પોર્નોગ્રાફી જોઈને અર્ધજાગૃતપણે થઈ જતું હોય છે. કહ્યાગરી પોર્નસ્ટાર્સની જેમ પત્ની આનંદોત્તેજના મળતા માદક ઊંહકારા, કામુક મુખભાવ, કઢંગી સેક્સ પોઝિસન્સમાં ગોઠવાઈ

જવા કે અમુક પ્રકારના એક તરફી સેક્સ-એક્ટ્સ કરવા ભાગ્યે જ તૈયાર થતી હોય છે.

'લવમેકિંગ' એ સામેના જીવનસાથીને પ્રેમ જતાવવાની, શારીરિક સુખ આપવાની, તેની ઈચ્છાઓની કદર કરવાની, લાગણીઓને સમજવાની અને કાળજી કરવાની એક અંગત આત્મીય અભિવ્યક્તિ છે, જેના દ્વારા બંને હૈયા વચ્ચે ઘનિષ્ઠ લાગણીત્મક બંધન રચાય છે. સંભોગ દરમ્યાન ફક્ત બે શરીરોનું મિલન જ નહીં, પરંતુ બે મન, બે મગજ, બે સ્વભાવ, બે પ્રકૃતિ, અને આત્માનું પણ મિલન થાય છે. –

સંભોગનો અર્થ જ (સમાન + ભોગ = સંભોગ) એકસરખા શારીરિક સુખની વહેંચણી એવો થાય છે. પોર્નોગ્રાફી વ્યુઅર્સના મનમાંથી આ વિચારધારાને ધરમૂળમાંથી કાઢી નાખશે. જીવનસાથી સાથેના સેક્સ્યુઅલ સંબંધમાં તેને સ્વાર્થી બનાવશે. 'making love' કરવા કરતાં 'fucking'માં વધુ રસ દાખવતો થશે. સેક્સ બંને જીવનસાથી વચ્ચે માત્ર શારીરિક આનંદ પૂરતું જ નહીં, પરંતુ એકબીજા પ્રત્યે ભાવનાત્મક ઘનિષ્ઠતા રચાય એવા ખાસ હેતુથી થવું જોઈએ. બંને જીવનસાથી વચ્ચે થતું સેક્સ એ લિબ્રેટિંગ હોવું જોઈએ, બંધનકારક નહીં.

સેક્સ વિશે દીપક ચોપરા સરસ કહે છે, "Sex is always about emotions. Good sex is about free emotions. Bad sex is about blocked emotions."

5.6 શું લગ્નેતર સંબંધો રાખવા યોગ્ય છે?

અહીં આપણે મોરલ અને વેલ્યુઝ બાજુમાં મૂકી દઇશું, કારણ કે એમાં તો લગ્ન બહાર એકથી વધુ શારીરિક સંબંધો રાખવા એ અયોગ્ય અને વ્યભિચાર છે જ. આ પ્રશ્નને આપણે વૈજ્ઞાનિક અને આધ્યાત્મિક દ્રષ્ટિથી સમજીશું.

કુદરતે સેક્સની રચના માત્ર સંતતિ પેદા કરવા જ નથી કરી, બલ્કે બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે સેક્સની ક્ષણો દરમ્યાન ભાવનાત્મક રીતે ગાઢ બંધન બને એવા ખાસ હેતુ માટે કરેલું છે. જ્યારે બે પ્રેમીઓ સેક્સ્યુઅલ સંબંધમાં જોડાય છે ત્યારે તેમના શરીર વચ્ચે બાયોલોજિકલી, ઈમોશનલી, અને સાયકોલોજિકલી પુષ્કળ પ્રમાણમાં મેમરીઝની આપ-લે થતી હોય છે. પરંતુ વ્યક્તિ જ્યારે એકથી વધુ પાર્ટનર્સ સાથે શારીરિક સંબંધો રાખે છે ત્યારે તેનું શરીર એકથી વધુ જીવનસાથી સાથેની અલગ અલગ પ્રકારની મેમરીઝની આપ-લેથી મૂંઝાઇ જાય છે. જોકે, માત્ર આપણું બ્રેઇન જ મેમરીઝ સ્ટોર નથી કરતું—આપણું શરીર પણ મેમરીઝ સ્ટોર કરે છે—ઇન ફેક્ટ, બ્રેઇન કરતાં પણ અનેક ઘણી વધુ.

એકથી વધુ સેક્સ પાર્ટનર્સ સાથેના શારીરિક સંબંધો રાખવાથી વ્યક્તિ પોતાની જાતને આ ત્રણેય (બાયોલોજિકલી, ઈમોશનલી, અને સાયકોલોજિકલી) સ્થિતિ માટે બાહ્ય વસ્તુ સાથે નિર્બળ (vulnerable) અને નિર્ભર (dependant) બનાવવા તૈયાર કરે છે. તેની માટે સેક્સ્યુઅલ ભૂખને સંયમિત સ્થિતિમાં રાખવી મુશ્કેલ થઈ જશે. તેને નવા નવા પાર્ટનર્સ સાથે વધુ સેક્સ્યુઅલ સંબંધો રાખવાની ઈચ્છા વધતી જશે, જે ક્યારેક સેક્સ ઍડિક્સનમાં પણ પરિણમી શકે છે.

લગ્નજીવનમાં જીવનસાથી સાથે કમિટેડ રહેવાથી (monogamy સંબંધ) સાયકોલોજીકલ, ઈમોશનલ અને બાયોલોજીકલ સ્થિતિ એક જ વ્યક્તિ સાથે ગાઢ અને સ્થિર

બની રહે છે. જ્યારે પોલિગેમસ સંબંધમાં વ્યક્તિની શારીરિક સુખની ભૂખ હંમેશા અધૂરી જ રહેશે, કારણ કે તેણે તેની સાયકોલોજીકલ, ઈમોશનલ અને બાયોલોજીકલ સ્થિતિને જટિલ બનાવી મૂકી છે. વ્યક્તિ સાથે ઇમોશનલી કનેક્ટ થવામાં મુશ્કેલી પડવા લાગશે. તેમના જીવનમાં શાંતિ અને આનંદનો સતત ખાલીપો વર્તાવા લાગશે. તેઓ તેમના ભીતરનો ખાલીપો ભરવા હંમેશા બાહ્ય વ્યક્તિઓ કે પદાર્થોનો ભોગ કરવાની શોધમાં જ ભટકતા રહેશે. સેક્સ ઉપરાંત, આલ્કોહોલ, સ્મોકિંગ કે અન્ય નશાકારક પદાર્થો લેવાની ટેવ કે ઍડિક્સન પણ થઈ જતું હોય છે.

એકથી વધુ સેક્સ પાર્ટનર્સ હોવા એ પાપ કહેવાય કે નૈતિક રીતે ખરાબ કહેવાય એની વાત અહીં નથી. વ્યક્તિ પોતાના જીવન સાથે—પોતાની જાત સાથે શું કરવા ઇચ્છે છે? તેના જીવનમાં શું વધુ મહત્વનુ છે એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આ શરીર ફક્ત એકથી વધુ સેક્સ પાર્ટનર્સ સાથે સેક્સ્યુઅલ સંબંધ રાખવાના હેતુ માટે કે સેક્સ્યુઅલ આનંદ એક્સપ્લોર કરવા માટે જ નથી, પરંતુ આ જીવનને વધુ સાત્વિક સ્તરે—ઊર્ધ્વગતિએ લઈ જવાની શક્યતાઓ માટે બનેલું છે. જાગૃતપણે જીવવું અગત્યનું છે. જો વ્યક્તિ પશુની જેમ ખાધું, પીધું અને કેટલો સ્કોર કર્યો એ માટે જ ગણતી હોય તો એ એની પસંદગી છે.

5.7 પોર્નને લીધે જીવનસાથી સાથેનું સેક્સજીવન કેવી રીતે નિષ્ક્રિય થઈ શકે છે?

“Porn isn’t just risky business; it’s a killer for your sex life.” – Dr. Harry Fisch

Dr. Harry Fisch, MD, કોર્નેલ યુનિવર્સિટીમાં યુરોલોજીના ક્લિનિકલ પ્રોફેસર છે, તે પુરુષોના સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત સમસ્યાઓની સારવાર અને નિદાન કરવામાં પ્રખર જાણકાર અને નેશનલ લીડર છે, ખાસ કરીને સેક્સ્યુઆલિટીના કેસમાં. એમનું સ્પષ્ટ કહેવું છે કે “પોર્નોગ્રાફી જોવાથી પુરુષના સેક્સ્યુઅલ સ્વાસ્થ્યમાં કમજોરી આવે છે.” [25]

ડૉક્ટર્સ આજના યુવાનોમાં સેક્સ્યુઅલ સ્વાસ્થ્યનો રોગચાળો વધતો હોવાનું કહી રહ્યા છે. યુવાનો પોર્નના ઍડિક્શનને લીધે વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે ઇરેક્શન લાવી અથવા ટકાવી શકતા નથી. ઇજેક્યુલેટ કરવા પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટની જરૂર પડે છે. જીવનસાથી સાથેના સેક્સ દરમ્યાન ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવામાં લાંબો સમય લાગે અથવા બિલકુલ પહોંચી શકતા નથી. જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન ઓછી ઉત્તેજના કે ઓછું આત્મીય જોડાણ અનુભવે છે.

અનેક અભ્યાસો દર્શાવે છે કે, વ્યક્તિની ઉત્તેજના, આકર્ષણ અને સેક્સ્યુઅલ પર્ફોર્મન્સ જેવી સમસ્યાઓ સાથે પોર્ન સીધો સંબંધ ધરાવે છે. પોર્ન એ વ્યક્તિને તેના જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં ઓછું સેક્સ અને ઓછા સેક્સ્યુઅલ સંતોષ તરફ દોરી જાય છે. સંશોધકોએ દર્શાવ્યું છે કે, ‘ઓછી સેક્સડ્રાઈવ, ઇરેક્ટાઈલ ડિસફંક્શન અને ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવામાં મુશ્કેલી પડવી એના પાછળ પોર્નનો ઉપયોગ મોટું કારણરૂપ પરિબળ છે. ઘણા પોર્ન-યુઝર્સ એવા સ્ટેજ સુધી પહોંચી ગયા હોય છે કે તેમના વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે બેડરૂમમાં સેક્સ કરવા કરતાં, ઇન્ટરનેટ પોર્ન દ્વારા ખૂબ આસાનીથી અને તરત ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. તાજેતરના એક અભ્યાસ પરથી એવો નિષ્કર્ષ કાઢ્યો છે કે, કેટલાક હાઇ સ્કૂલ સિનિયર્સની ઓછી સેક્સડ્રાઈવ હોવા પાછળ તેમની પોર્ન જોવાની ટેવ કારણરૂપ હતી. હાઇ સ્કૂલ સિનિયર્સની યુવાન વયમાં ઓછી સેક્સડ્રાઈવ હોય એવું તમે ક્યારેય સાંભળ્યું છે? [26]

સંતોષકારક સેક્સજીવનમાં કોઈ એક જીવનસાથીનું પોર્ન તરફ વધુ જતું આકર્ષણ તેમના સેક્સજીવન પર કેવી અસર પાડી શકે છે એને એક વાર્તા સ્વરૂપે જોઈએ:

ત્રીસેક વયનો નીતિન 9થી 5ની નોકરી કર્યા બાદ થાકીને ઘરે આવ્યો. તે ફ્રેશ થઈને બાથરૂમમાંથી બહાર નીકળ્યો એટલામાં તો તેની પત્ની, સ્નેહલે ગરમાગરમ ચા-નાસ્તો ડાઈનિંગ પર પીરસી દીધાં. ચા-નાસ્તો કર્યા બાદ નીતિને ટીવીનું રિમોટ લઈને સોફા પર લંબાવ્યું. આરામ કરતાં-કરતાં તે નેટફ્લિક્ષ પર મુવી જોવા લાગ્યો. સાંજનું ડિનર કરીને તે દરરોજની જેમ એના બાળકો સાથે સમય વિતાવતો તો ક્યારેક મોબાઇલમાં સોશિયલ મીડિયા ચેક કરવામાં ખોવાઈ જતો.

એક દિવસ તે વોટ્સેપ પર તેના ફ્રેન્ડ્સ ગ્રુપમાં કોઈકે શેર કરેલી પોર્ન ક્લિપ જોઈને ઉત્તેજિત થઈ જાય છે. એ ક્લિપ જોયા બાદ નીતિનના મનમાં સતત પોર્નના વિચારો જ ઘુમવા લાગે છે...

રાત્રે દસ-સાડા-દસે સ્નેહલ બાળકોને સૂવડાવવા બેડરૂમમાં જાય છે. બાળકોને સૂવડાવ્યા બાદ તેણે બેઠકખંડમાં આવીને કહ્યું, "નીતિન, સાડા અગિયાર વાગ્યા. ટીવી બંધ કરીને ચાલો સૂવા..."

"તું તારે સૂઈ જા ને! મારે હજુ વાર લાગશે!" નીતિને સ્નેહલ તરફ જોયા વિના જ કહ્યું.

"પછી સવારે ઊઠવામાં તમે બહુ મોડું કરો છો! તમે ટીવી બંધ કરો છો કે હું કરું..?" સ્નેહલે સોફા પર પડેલું રિમોટ લેવા પગ ઉપાડ્યા.

નીતિને તરત જ તરાપ મારીને રિમોર્ટ લઈ લીધું, "અડધો કલાકમાં જ આવું છું, બસ!"

સ્નેહલ નારાજ ચહેરે બેડરૂમમાં જતી રહી. તેના જતાં જ નીતિનનું દિમાગ પોર્ન વિશેના વિચારો વાગોળીને ઉત્તેજિત થવા લાગ્યું. ફેફસામાં ઊંડા ઘસાતાં શ્વાસ ખેંચાવા લાગ્યાં. હાથ-પગ ઉત્તેજનાથી અક્કડ થવા લાગ્યાં. મોં સુકાવા લાગ્યું. મોબાઇલ લઈને તેણે ધડકતા હ્રદયે બાથરૂમ તરફ પગ ઉપાડ્યા. ટોઇલેટ સીટ પર બેસી દસેક મિનિટ સુધી તેણે પોર્ન સાઇટ પર 'પરફેક્ટ' પોર્ન ક્લિપ શોધી, ત્યાર બાદ પોર્ન જોઈને તેણે સેક્સ્યુઅલ આવેગ હસ્તમૈથુન કરી મુક્ત કરી લીધો. પત્નીને જૂઠું બોલીને ખાનગીમાં આ ક્રિયા કર્યાનો અપરાધભાવ તેના મનમાં ડંખવા લાગ્યો. તેણે મનમાં નિશ્ચય કર્યો કે હવે તે ફરીથી આવું નહીં કરે.

થોડાક દિવસો બાદ, ફરીથી સેક્સ્યુઅલ આવેગ નીતિનના મનમાં ઊઠતાં જ તેના મનમાં છેલ્લી વખત જોયેલા પોર્ન સીન્સ તરોતાજા થઈ ગયા. મનમાં પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા જોર કરવા લાગી. એ દિવસે નીતિને ઓફિસના કામનું જૂઠું બહાનું સ્નેહલને પકડાવી બેડરૂમમાં મોકલી દીધી. નીતિનને તેના સ્ટડીરૂમમાં પગ મૂકતાં જ પોર્ન જોવાની ઉત્તેજના શરીરમાં મહેસૂસ થવા લાગી. કમ્પ્યૂટર ટર્ન ઓન કરતાં જ ઉત્તેજનાનો નશો નસ-નસમાં ઘૂંટાવા લાગ્યો. એ રાત્રે તેણે મોડે સુધી પોર્ન જોઈ હસ્તમૈથુન કર્યું.

અઠવાડિયામાં બે-ત્રણ વખત થતી તેની આ ખાનગી પ્રવૃત્તિ ધીરે ધીરે લગભગ નિયમિત થવા લાગી. આખા દિવસના સ્ટ્રેસ રિલીવર તરીકે, ઊંઘ ન આવતી હોય ત્યારે, તો ક્યારેક ટાઇમપાસ માટે પોર્ન તેની જરૂરિયાત બનવા લાગી.

ઘણા દિવસો સુધી નીતિને સ્નેહલ સાથે સેક્સ માટેની ઈચ્છા દર્શાવી નહોતી, એટલે એક દિવસ સ્નેહલ સેક્સી આઉટફિટ પહેરી નીતિનને સેક્સ માટે લોભાવી બેડરૂમમાં લઈ જાય છે. સ્નેહલને બેડ પર આંતરવસ્ત્રોમાં સેક્સ માટે ઇચ્છુક બેઠેલી જોઇને નીતિન આકર્ષાય છે, પણ તેને સાવ ઓછી ઉત્તેજના મહેસૂસ થાય છે. તે સેક્સ માટે કપડાં ઉતારીને તૈયાર થાય છે, પણ તેના શિશ્નમાં પોર્ન જોતી વખતે જે ઇરેક્શન આવતું હતું એવું આવતું નથી. નીતિનને ઉત્તેજિત કરવા સ્નેહલ તેનાથી બનતા પૂરા પ્રયત્નો કરે છે. તે તસતસતાં પ્રગાઢ ચુંબનોનું રસપાન કરાવી નીતિનમાં ઉત્તેજનાનો તણખો આગમાં તબદીલ કરવા મથે છે, પરંતુ ઉત્તેજનાની આગ તેનામાં પકડાતી નથી. નીતિન એક તરકીબ અપનાવે છે. તે આંખો મીંચીને પોર્ન સીન્સ ફેન્ટસાઇઝ કરી ઉત્તેજિત થવાનો પ્રયત્ન કરે છે. તેના શિશ્નમાં ઇરેક્શન આવે છે, પરંતુ લાંબુ ટકી શકતું નથી. જેના લીધે પેનેટ્રેટિવ સેક્સ બંનેમાંથી કોઇ એન્જોય કરી શકતું નથી.

સ્નેહલ નીતિનની આ પ્રકારની (EDની) સમસ્યા વિશે મૂંઝાય છે. તે એને પૂછે છે, “વ્હાય આર યોર નોટ ગેટિંગ હાર્ડ ઇનફ..!?”

“આઈ ડોન્ટ નો..! આવી સમસ્યા તો અત્યાર સુધી ક્યારેય નથી થઈ...” તેણે ક્ષોભ અનુભવતા કહ્યું.

સ્નેહલ નીતિન સામે થોડીક વાર જોઈ રહી, પછી તેની ખાનગી પ્રવૃત્તિનો ફોડ પાડતાં તેણે કહ્યું, “દરરોજ રાત્રે મોડે સુધી જાગીને તમે કમ્પ્યૂટરમાં શું જુઓ છો એ બધું મને ખબર છે..! આનું કારણ કદાચ એ જ છે!”

“વ્હોટ રબિશ..!!” નીતિને બને ભ્રમરો સંકોચી આછું હસ્યો, “શું જોઉં છું..?”

“પોર્નોગ્રાફી..!” મક્કમ સ્વરે અને ઘૃણા ઘૂંટાતી નજરે તે નીતિન સામે જોઈ રહી.

“હા..! જોઉં છું..!! તો..?” નીતિને તદ્દન તોછડાઈથી કહ્યું, “...એમાં શું મોટી વાત છે? અને એનું આ સમસ્યા સાથે શું લેવાદેવા..?” અપરાધભાવ દબાવી દેવા નીતિને અકળાઈને પૂછ્યું.

નીતિનની દલીલ વીંધવા સ્નેહલ પાસે કોઈ વૈજ્ઞાનિક દલીલ નહોતી. તેણે વાતને વધુ ખોતરવાનું ટાળ્યું. નીતિન તેની આ સમસ્યાથી મનમાં ભારે મૂંઝવણ, ચિંતા અને સેક્સ પર્ફોર્મ ન કરી શકવા બદલ શરમજનક ભાવ અનુભવવા લાગ્યો. નીતિન બેડરૂમમાં સ્નેહલ સામે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત ન થઈ શક્યો એ સ્થિતિ આજે ઘણાં યુગલો તેમના બેડરૂમમાં બનતી અનુભવી રહ્યાં હશે.

વેલ, નીતિનની આ પ્રકારની મનોસ્થિતિ સર્જાવી એ બિલકુલ નોર્મલ છે, કારણ કે તે (એના બ્રેઇનની બાયોલોજિકલ પ્રોસેસને) જાણતો નહોતો કે તે જેટલું વધુ પોર્ન જોતો હતો એમ એમ તે એના બ્રેઇનને વધુ ઉત્તેજિત કરી રહ્યો હતો.

કદાચ તમે પૂછશો કે, નીતિન પોર્ન જોઈને જે ઉત્તેજના અનુભવે છે એવી ઉત્તેજના તેની પત્નીને જોઈને કેમ નથી અનુભવી શકતો?

વેલ, પ્રકરણ – 1ના અંતમાં તમે વાંચ્યું કે સેક્સ માટે વ્યક્તિનો નેચરલ રિવૉર્ડ રિસ્પોન્સ મોટા પ્રમાણમાં ‘ડોપામાઇન પાથવે’ સાથે નિયંત્રિત થયેલો હોય છે. ઇરેક્શન આ પાથવેના એક્ટિવેશન પર નિર્ભર હોય છે. સેક્સ્યુઅલ ઉત્તેજના અને ઇરેક્શન માટે ડોપામાઇનનો સંકેત મહત્વની ભૂમિકા ભજવતો હોય છે.

પોર્નનો ઉપયોગ અકુદરતી માત્રામાં ડોપામાઇન કેમિકલ્સ રિલીઝ કરતું હોવાથી બ્રેઇન કુદરતી સ્તરના સેક્સ્યુઅલ સ્ટિમ્યુલસ માટે અસંવેદનશીલ બની જાય છે, જેના લીધે બ્રેઇન ખાસ ઉત્તેજના અનુભવતું નથી અને એના લીધે પુરુષ તેના શિશ્નમાં કડકાઇ અને સ્ત્રી તેની યોનિમાં ભીનાશ અનુભવતી નથી અથવા સાવ ઓછી અનુભવે છે. આ રીતે પોર્ન (કે અન્ય નશાકારક પદાર્થો) બ્રેઇનમાં ડોપામાઇનનું પુષ્કળ પ્રમાણમાં રિલીઝ કરતાં હોવાથી EDની સમસ્યા તેઓ અજાણપણે જ નોંતરતા હોય છે.

પોર્ન-ઍડિક્ટ માટે જીવનસાથીની સરખામણીમાં પોર્ન એ વિવિધતાથી ભરચક અને તરત ઉત્તેજના આપતી વસ્તુ બની ગઈ હોય છે. એટલે જ્યારે તે બેડરૂમમાં એના જીવનસાથી સાથે સેક્સ માણશે, ત્યારે તેના બ્રેઇનમાં સાવ ઓછું ડોપામાઇન રિલીઝ થશે. ઓછું ડોપામાઇનનું રિલીઝ થવાથી તે સાવ ઓછી ઉત્તેજના અનુભવશે, અને એના કારણે શિશ્નમાં ઇરેક્શન પણ સાવ નબળું આવશે. જીવનસાથી સાથે સંતોષકારક સેક્સ માણવા શિશ્નમાં કડકાઇ હોવી ખાસ જરૂરી હોય છે. એના વિના પુરુષ તેના જીવનસાથીને સેક્સ્યુઅલી સંતોષ આપવા અસક્ષમ બની જાય છે. આખરે તેના જીવનસાથી સાથેના સેક્સનો અનુભવ બંને માટે નિરાશાજનક અને અસંતોષકારક રહેશે.

જો તે તેની પત્નીને સાથે બેસીને પોર્ન જોવા તૈયાર કરી લે, તો પણ તેણે તેનું ધ્યાન તેની પત્ની પર રાખવાને બદલે પોર્ન પર જ સતત કેન્દ્રિત રાખવું પડશે, તો જ તેનું બ્રેઇન ઉત્તેજિત થશે... નહિતર તેના શિશ્નમાં ઇરેક્શન નહીં આવે. નૉર્મલ સેક્સ પણ તેની અપેક્ષાઓ સાથે બંધબેસશે નહીં. તે માનસિક રીતે હતાશ, નિરાશ, અને ચિંતાગ્રસ્ત થઈ જશે—આવી સ્થિતિને લીધે તે તેના જીવનસાથી સાથેના સેક્સમાં રસ ગુમાવી દેશે. પોર્નની આધીનતા (dependency) ઉત્તેજિત થવાની સમસ્યાને નિવારશે નહીં, પણ વધુ જટિલ બનાવી મૂકશે. આ રીતે પોર્નનો ઉપયોગ એ તેમના સેક્સજીવનને અસંતોષકારક (અથવા નિષ્ક્રિય) કરી મૂકે છે.

કેટલાક પોર્ન-ઍડિક્ટ તેમના ઍડિક્શનમાં એટલા ઊંડા ઊતરી ગયા હોય છે કે તેમનું સેક્સજીવન, સેક્સ ડિઝાયર/libido, ED, DE [7] , અને ઇજેક્યુલેશન વખતે થતો ઓર્ગેઝમનો અનુભવ સુદ્ધાં સાવ નિષ્ક્રિય થઈ જતો હોય છે!

YBOP પુસ્તકમાં એક અનામી વ્યક્તિએ શેર કરેલો અનુભવ, [27]

> *"મારી ઉંમર 29 વર્ષની છે. હું 17 વર્ષથી હસ્તમૈથુન કરું છું, અને 12 વર્ષથી એક્સ્ટ્રીમ/ફેટિસ પોર્ન જોવાનું ઍડિક્શન છે. ધીરે ધીરે વાસ્તવિક સેક્સમાંથી મારો રસ ઘટવા લાગ્યો હતો. સેક્સ કરતાં પોર્ન નોવેલ્ટીથી ભરેલું હોય છે અને જે પ્રકારના વિડિયોઝ જોવા હોય એ હું કોઈ પણ ક્ષણે જોઈ શકું છું. સેક્સ કરતાં મારી પોર્ન જોવાની આદત ધીરે ધીરે મજબૂત બનતી ગઈ. પોર્ન જોતી વખતે હું સતત હસ્તમૈથુન કરતો. સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવા મને ઘણો સમય લાગતો. ક્યારેક તો ઇજેક્યુલેશન વખતે બિલકુલ ઓર્ગેઝમ જેવું મહેસૂસ જ નહોતું થતું. પોર્ન એડિક્શને મારી સેક્સ કરવાની આખરી ઈચ્છા પણ મારી નાંખી હતી."*

ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ બ્રેઇન પાસેથી પુષ્કળ પ્રમાણમાં ડોપામાઇનનું પંપિંગ કરાવવા માટેનું પરફેક્ટ મશીન છે. પોર્ન એ વ્યક્તિની સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાની કન્ડિશન બદલી દે છે.

તેના જીવનસાથી કરતાં તે પોર્ન જોઈને વધુ ઉત્તેજના અનુભવતો થઈ જાય છે. આપણે પાવલોવના પ્રયોગમાં જેમ પેલી ઘંટડી વગાડી કૂતરાને લાળ ટપકાવવા કન્ડિશનિંગ કર્યો હતો, એમ વ્યક્તિનું બ્રેઇન પોર્ન જોઈને જ ઉત્તેજિત થવાની કન્ડિશનિંગ કરી દેતું હોય છે.

પાછળનાં કેટલાંક વર્ષોના અભ્યાસો બતાવે છે કે, આજના નવયુવાનોમાં સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓ વધી રહી છે. 2007માં American Journal of Medicineના અભ્યાસ મુજબ યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સના 20 વર્ષથી વધુ વયના 18 મિલિયન પુરુષો સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓથી પીડાય છે, જેની પાછળનું મુખ્ય કારણ છે – બહોળા પ્રમાણમાં જોવાતું પોર્નોગ્રાફિક કન્ટેન્ટ.

ઘણા પુરુષોએ અનુભવ્યું અને કબૂલ્યું પણ હોય છે કે, તેમના જીવનસાથી સાથે સેક્સ કરવા માટે પોતાની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતામાં સમસ્યા છે, પણ પોર્ન ન જોવાની સાઇકલ તોડવા તેઓ અસક્ષમ હોય છે. જ્યારે તેઓ જીવનસાથી સાથે સેક્સ કરવામાં અસમર્થ બની જાય છે, ત્યારે તેઓ તેમના જીવનસાથી સામે શરમજનક અને હતાશાજનક સ્થિતિ અનુભવતા હોય છે.

30 વર્ષીય Jack લગ્નજીવનમાં જોડાવા ઇચ્છે છે, પરંતુ તેના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે ઊભી થયેલી સમસ્યાઓ વિશે જણાવતાં તે કહે છે, [28]

> "હું પોર્ન-ઍડિક્ટ હતો એ વખતે એક સુંદર અને ઇચ્છુક છોકરી સાથે મારી મુલાકાત થઈ. જોકે મારે હંમેશાં એક સમસ્યા હતી. કોઈ પણ સ્ત્રી-પાર્ટનર સાથેના સંભોગમાં હું ખૂબ ઝડપથી રસ ગુમાવી દેતો... હું ખરેખર *ED*ની સમસ્યાથી પીડાઉં છું. મને લાગે છે કે આ બધું જ મારા પિતાને કારણે છે. તેમણે મને મારી તરુણાવસ્થા દરમ્યાન હંમેશાં એવું સમજાવ્યું હતું કે, પોર્ન જોવું એ 'ઓકે' છે. અને ત્યાર બાદ મેં *12* વર્ષની વયથી દરરોજ પોર્ન જોવાનું શરૂ કરી દીધું હતું.
>
> આજે ત્રીસ વર્ષની ઉંમરે હું લગ્ન કરવા ઈચ્છું છું, પરંતુ હું બેડમાં બીજી સ્ત્રીઓ કે પોર્ન વિશે ફેન્ટસાઈઝ કર્યા વિના ઉત્તેજિત થઈ શકતો નથી. હું ફક્ત મારા જીવનસાથી પર જ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરીને સેક્સ માણું તો મારો સેક્સ્યુઅલ ઉત્સાહ ઘટી જાય છે, અને શિશ્નમાં ઢીલાશ આવી જાય છે. જોકે, હું તેને સંતોષવા તેની સાથે ક્રૂર બનીને સેક્સ માટેનો ઉત્સાહ ટકાવી રાખવા નથી ઈચ્છતો. હું મારી જિંદગી એકલા રહીને વિતાવવા નથી ઈચ્છતો કે નથી બીજી સ્ત્રીઓ કે પોર્ન વિશે ફેન્ટસાઈઝ કરવા ઈચ્છતો. જો મારા પિતાએ પોર્નની ખરાબ અસરો વિશે જણાવ્યુ હોત કે, પોર્ન જોવાથી ભવિષ્યમાં આવી સમસ્યા સર્જાશે તો મેં ક્યારેય પોર્ન જોવાનું પસંદ કર્યું ન હોત..."

જોકે, પોર્ન અને હસ્તમૈથુનનું ઍડિક્શન માત્ર પુરુષોમાં નહીં, બલ્કે સ્ત્રીઓમાં પણ હોય છે. જેમ વધુ હસ્તમૈથુન પુરુષોના શિશ્નમાં શિથિલતા લાવે છે, એમ વધુ હસ્તમૈથુનથી (અને વધુ પડતું પોર્ન જોવાથી પણ) સ્ત્રીની યોનિમાં સંવેદનશીલતા ઘટી જાય છે, જેના લીધે તેઓ ઓછી ઉત્તેજના અનુભવતી હોય છે. આ સ્ત્રીઓ તેમના જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન ઉત્તેજિત થવામાં ઘણો સમય લેતી હોય છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં પુરુષ સેક્સને પૂરેપૂરું એન્જોય કરી ઓર્ગેઝમની અનુભૂતિ કરી શકતો હોય છે, પણ સ્ત્રી સાવ ઓછું એન્જોય કરી

શકતી હોય છે.

વધુ પોર્ન અને હસ્તમૈથુન કરતી સ્ત્રીને તેનો પુરુષ સંતોષકારક સેક્સ આપી ન શકે એ બદલ પુરુષને જવાબદાર ઠેરવવો એ પણ યોગ્ય નથી. અસંતોષકારક સેક્સ માટે બંને જીવનસાથીમાંથી કોઈક એક (અથવા બંને) જવાબદાર હોઈ શકે છે. વધુ પડતું પોર્ન જોતાં અને/અથવા હસ્તમૈથુન કરતાં પુરુષના શિશ્નમાં આવતી શિથિલતાનું ચિહ્ન પત્ની જોઈ શકે છે, જ્યારે વધુ પડતું પોર્ન જોતી અને/અથવા હસ્તમૈથુન કરતી સ્ત્રીને ભલે શિશ્ન ન હોય—પણ તેની યોનિમાં ભીનાશ અને સંવેદનશીલતા ઘટી જાય છે—જેના લીધે તેને ઉત્તેજિત થવા વધુ સ્ટિમ્યુલેશનની જરૂર પડતી હોય છે.

જો પત્નીને બાળક ન થાય તો શું એ માટે માત્ર પત્ની જવાબદાર છે કે પુરુષ પણ? બંને જવાબદાર હોય શકે છે. સ્ત્રી બિલકુલ નોર્મલ હોય પણ પુરુષનું સ્પર્મ સ્ત્રીને ફલિત કરવા સક્ષમ ન હોય તો પણ બાળક થતું નથી અને જો પુરુષ બિલકુલ નોર્મલ હોય પણ સ્ત્રીના ગર્ભાશય કે અંડાશયમાં કોઈ બાયોલોજિકલ ખામી હોય તો પણ ગર્ભ રહેતો નથી.

એક વખત વ્યક્તિ જ્યારે પોર્નને સેક્સ માણવાનું સાધન સમજી લે છે, પછી વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેના સંતોષકારક સેક્સનો ગ્રાફ ઊતરવા લાગે છે. વ્યક્તિ જ્યારે કુદરતી રીતે સેક્સ માણવાની હદરેખામાં રહી વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથે સેક્સ માણે તો કોઈ જ તકલીફ ઊભી થતી નથી, પણ પોર્નોગ્રાફી જોઈને વધુ આનંદોત્તેજના લૂંટવાની લાલચમાં બ્રેઇન પાસેથી અકુદરતી રીતે ડોપામાઇન રિલીઝ કરાવે છે ત્યારે વાસ્તવિક જીવનસાથી સાથેનું સેક્સ મોળું પડી જાય છે.

પોર્ન વ્યક્તિની સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતા ઓછી અથવા નિષ્ક્રિય કરી મૂકે છે આ વાતને સાવ સરળ ભાષામાં સમજવી હોય તો, – ખૂબ ગળ્યું ખાઈ ખાઈને મોઢું ભાંગી જાય પછી વ્યક્તિ ચા પીવે તો શું થાય? ચાની ચૂસ્કી લેતા જ તે ફરિયાદ કરશે, ‘અલ્યા, ચામાં ખાંડ તો નાંખી જ નથી!’

હકીકતમાં તો ચામાં ખાંડ હતી જ, પણ એમના મોઢામાં રહેલા ગળપણના પ્રમાણ સામે ચા મોળી પડી ગઈ! જો ચા પીધા પહેલાં ગળપણથી મોઢું ભાંગ્યું ન હોત, તો ચા તો ટનાટન જ હતી! – મગજની બુઝાયેલી બત્તી સળગાવે એવી એકદમ કડક મીઠી!

ઉત્તેજના ન અનુભવવા માટે અને ચા ગળી ન લાગવા બદલ જીવનસાથીને દોષિત ઠેરવવો એ ભૂલભરેલી સમજણ છે. આ બંને કેસમાં જવાબદાર પોર્ન-ઍડિક્ટ અને ગળ્યું ખાનાર જ છે! આ વિષયને સમજવા આ ઉદારહણની પાઘડી બિલકુલ બંધબેસતી આવે છે. લગ્નજીવનમાં પોર્ન જોઈ-જોઈને નીતિનની જેમ કુદરતી સેક્સ-ડ્રાઈવને વધુ ઉત્તેજિત કરી સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓને આમંત્રિત કરવી, એના કરતાં કુદરતી સેક્સ-ડ્રાઈવમાં રહીને તંદુરસ્ત સેક્સજીવન માણવું એમાં જ સાચી સમજદારી છુપાયેલી છે.

Note:- જોકે, વધુ હસ્તમૈથુન માત્ર પુરુષો માટે જ નુકસાનકારક છે એવું નથી, સ્ત્રીઓ પણ વધુ હસ્તમૈથુન કરે તો એમની સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાની ક્ષમતા પણ ઘટી જાય છે. તેમને ઉત્તેજિત થવા વધુ સ્ટિમ્યુલેશનની જરૂર પડવા લાગે છે. હસ્તમૈથુન માટે ડિલડો, વાઇબ્રેટર, અને હિતાચી જેવાં સેક્સ ઉપકરણો પણ મોજુદ છે. પરંતુ આવા ઉપકરણો વાપરવા કરતાં પ્રાકૃતિક રૂપે સેક્સ કે હસ્તમૈથુન માણવું વધુ હિતાવહ છે.

માસ્ટરબેશન ટોય્ઝથી તેમની યોનિની દીવાલો વધુ સ્ટિમ્યુલેશન માટે તૈયાર થતી જાય છે. કેટલીકવાર નુકસાન પણ થઈ શકે છે. જીવનસાથી સાથેના સેક્સ દરમ્યાન તેમને શિશ્ન-પેનેટ્રેશન એટલું ઉત્તેજિત નહીં લાગે અને ઓર્ગેઝમ સુધી પણ નહીં પહોંચી શકે. [29] કારણ કે માસ્ટરબેશન ટોય્ઝનો ઉપયોગ કરી સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાનું સ્તર વધારી દીધું હતું. માસ્ટરબેશન ટોય્ઝ, વધુ પડતું હસ્તમૈથુન અને પોર્ન – આ ત્રણેય જીવનસાથી સાથેના વાસ્તવિક સેક્સનો અનુભવ અમુક સમય બાદ અનઉત્તેજક, કંટાળાજનક અને અસંતોષકારક બનાવી શકે છે.

5.8 શું પોર્ન ડિવોર્સનું કારણ બની શકે છે?

'હું પોર્ન જોઈને મારા જીવનસાથી સાથેનું રિલેશનશિપ બગાડી નાંખવા ઈચ્છું છું. તેની તરફ બેવફાદાર રહી તેના પ્રત્યેની લાગણીઓને ઔપચારિક બનાવી નાંખવી છે. તેને મૂંઝવણ, ગુસ્સા, અને વિશ્વાસઘાત કર્યાની નકારાત્મક લાગણીઓમાં ધકેલી મૂકવા ઈચ્છું છું.' – પોર્ન-વ્યુઅર્સ ક્યારેય આવું કહેતા નથી, પણ સંશોધન કહે છે કે, તેઓ અજાણતાં જ લાંબા કે ટૂંકા સમયગાળે બિલકુલ આ પ્રકારની પરિસ્થિતિને નોંતરતા હોય છે.

2002માં American Academy of Matrimonial Lawyersના મીટિંગ સર્વેમાં, 350 ડિવોર્સ એટર્નીને યુગલોના ડિવોર્સ વિશે પ્રશ્ન પૂછ્યા હતા. લગભગ 60% ડિવોર્સ એટર્નીએ જણાવ્યુ કે, છૂટાછેડાઓમાં ઇન્ટરનેટ પોર્ન એ મહત્વપૂર્ણ ભૂમિકા ભજવે છે. અડધાથી પણ વધુ ડિવોર્સ કેસમાં કોઈ એક જીવનસાથીનું ભારે પોર્ન ઍડિક્શન મુખ્ય કારણ રહ્યું છે. [30], [31]

Dr. Gottman, મેરિટલ ઇન્ટિમસી અને ડિવોર્સ લોયર્સના કેસનું છેલ્લાં પંદર વર્ષથી નિરીક્ષણ કરીને જણાવે છે, 'પોર્નનો ઉપયોગ વૈવાહિક સંબંધમાં ઘનિષ્ઠતા નષ્ટ કરે છે અને યુગલોનું લગ્નજીવન સમાપ્ત થવાની શક્યતામાં નોંધપાત્ર વધારો કરે છે.' [32]

ભલે પોર્ન કંઇ એકસ્ટ્રામેરિટલ અફેર નથી, ખરેખર કોઇની સાથે સેક્સ કર્યું નથી. છતાં પણ, એના લીધે ડિવોર્સની સમસ્યા ઊભી થતી હોય છે. આવી જ સ્થિતિમાં ફસાયેલી Jacy તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શન વિશે પોતે કેવું મહેસૂસ કરે છે એ જણાવતાં તે કહે છે, [33]

> *"મને કોઈ જ આઇડિયા નથી કે હું કોની સાથે પરણી છું! તે સત્ય કહે છે કે જૂઠ મને કશું જ સમજાતું નથી. હું એ પણ નથી જાણતી કે મારા પતિ સ્ટ્રેટ છે, ગે છે કે પછી બાયસેક્સ્યુઅલ? તે સ્ટ્રેટ પોર્ન જુએ છે અને ટ્રાન્સસેક્સ્યુઅલ પોર્ન પણ જુએ છે. પુરુષ મુખમૈથુન કરે એવા વિડિયોઝ જોવા તેઓ વધુ પસંદ કરે છે. તેમને EDની સમસ્યા પણ છે. તે હંમેશાં મન વિચલિત કરી મૂકે એવા પોર્ન વિડિયોઝ જોતાં હોય છે. તે કહે છે કે પોર્ન જોવું એ તેમના નિયંત્રણમાં છે, પણ મને એમની વાત બિલકુલ સાચી લાગતી નથી. મોટેભાગે તે આ વિષય પર વાત કરવાનું ટાળે છે, અને પોતાનો સ્વબચાવ કરવા મારા પર આરોપ થોપતાં કહે છે કે, હું કોઈ બીજાને પસંદ કરું છું એટલે તેમની સાથેનો સંબંધ છોડવાનાં કારણો ઊભાં કરું છું.*

તેમના ભારે પોર્ન ઍડિક્શનની સમસ્યાનો તો તે સ્વીકાર કરવાનો જ

ઇનકાર કરે છે. તે પુરુષો સાથે ગે સેક્સ કરે છે અને કહે છે કે તે પોર્ન જોવાનું બંધ નહીં કરે. તે હંમેશાં મારા માથા પર જ દોષનો ટોપલો નાંખે છે. તે કહે છે કે, તેમના આવા વર્તન માટે કદાચ હું જ જવાબદાર છું. પોર્ન તો એ અમે મળ્યા એના પહેલાંથી જુએ છે! લગ્નની શરૂઆતમાં તે મારાથી છુપાવીને પોર્ન જોતા હતા. તે બે જિંદગીઓ જીવે છે. અમારા લગ્નને બચાવવાના પ્રયત્નો કરીને હું થાકી ગઈ છું. તેમનું પોર્ન ઍડિક્શન છોડવા તે જરાયે તૈયાર નથી. અમારા લગ્નજીવનનું મને કોઈ ભવિષ્ય દેખાતું નથી..."

Reddit પર 34 વર્ષીય Jane, તેના પતિના પોર્ન એડિક્શનને લીધે તેમના લગ્ન વિશે તે કેવું અનુભવે છે એ જણાવતાં લખે છે, [34]

"અમે 10 વર્ષથી એકબીજાને ઓળખીએ છીએ અને 8 વર્ષથી લગ્નજીવનમાં જોડાયેલાં છીએ. અમારા સંબંધમાં પોર્ન મોટી સમસ્યા બની બેઠું છે. તેમના સખત પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે હું તેની સાથે છૂટાછેડા લેવા પાગલ થઈ રહી છું. I feel like I deserve to be in a relationship where my boundaries are respected. તેમના માટે ઇન્ટરનેટ પરની નગ્ન સ્ત્રીઓ જોવાની અગત્યતા અને પ્રાધાન્યતા મારા કરતાં પણ વધી ગઈ છે. હું એવું માનું છું કે, જો તમે કોઈને ખરેખર પ્રેમ કરતાં હોવ, તો તેને તમે ક્યારેય ઈરાદાપૂર્વક દુ:ખી નથી કરતાં.

જો પોર્નને લીધે અમારા સંબંધમાં કોઈ સમસ્યા ઊભી ન થતી હોય તો એ ઠીક છે, પરંતુ પોર્નના લીધે અમારા સંબંધની ઘનિષ્ઠતા ઘટી ગઈ છે, અને તે મારી સાથે જે રીતે વર્તે છે એ હવે હું સ્વીકારી શકું એમ નથી! મેં ઘણું સહન કર્યું અને ઘણાં જૂઠ સાંભળ્યાં! અમારા સેક્સજીવનમાં હું બીજા સ્થાને ધકેલાઇ ગઈ છું એ જાણીને ગુસ્સો આવે છે! તે ઘણી બધી રીતે એક સરસ વ્યક્તિ છે, પણ હું જેની પર વિશ્વાસ કરી શકતી ન હોઉં એવી વ્યક્તિ સાથે સંબંધમાં ન રહી શકું...

મારી પાસે ત્રણ વિકલ્પો છે: (A) પરણેલા રહો અને તેને પોર્ન-મુક્ત કરવા લડતા રહો. (B) પરણેલા રહો અને તેને સહન કરતાં શીખી જાવ, ભલે પછી તેના લીધે તમારા બંને વચ્ચેના સંબંધની ઘનિષ્ઠતા સંપૂર્ણપણે નષ્ટ થઈ જતી. (C) છૂટાછેડા લઈ લો."

Jane તેના પતિના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે લગ્નજીવનમાં પોતે અવગણાઈ હોય એવું મહેસૂસ કરે છે. તેની પોસ્ટ પરથી એટલું કહી શકાય કે, લગ્નજીવનમાં બંને જીવનસાથીને પરસ્પર વિશ્વાસ અને આદરભાવ હોવો ખાસ જરૂરી હોય છે—જીવનસાથીનો ગેરફાયદો ઉઠાવવો એ સંબંધને જોખમમાં મૂકી શકે અને વાત ડિવોર્સ પર પણ પહોંચી જતી હોય છે. Janeએ રજૂ કરેલા વિકલ્પોમાં વિકલ્પ Aને જરૂર એક મોકો આપવો જોઈએ અને એ માટે પ્રોફેશનલ મેરેજ અથવા સેક્સ કાઉન્સેલરની સલાહ-સૂચન ખાસ લેવી જોઈએ.

5.9 પોર્નોગ્રાફી વિના સેક્સને એક્સાઈટિંગ અને એડવેન્ચરસ કેવી રીતે બનાવવું**?**

એડવેન્ચરસ હોવું એ ખુદ એક એક્સાઈટિંગ અનુભવ છે. એડવેન્ચર વ્યક્તિને નવી

વસ્તુઓ અને શક્યતાઓના દરવાજા તરફ લઈ જાય છે. એડવેન્ચરસ સેક્સ એ જીવનસાથી સાથેની એ ક્ષણોમાં પૂરેપૂરા સામેલ થઈ, એકબીજાની ઈચ્છાઓને માન આપી, અનુકૂળ અને આનંદપ્રદ લાગતું હોય એવી નવી ટેકનિક્સ એક્સપ્લોર કરવામાં હોય છે. એડવેન્ચર ઈઝ ઓલવેઝ એબાઉટ ન્યુ એક્સપ્લોરેશન. એડવેન્ચર ક્યાંકથી ઇન્સ્પાયર્ડ થયેલું હોઈ શકે, પણ એના માટે પોર્ન વિડિયોઝનો ઉપયોગ હંમેશાં ટાળવો.

સેક્સ એડવેન્ચર માટે નવી સેક્સ પોઝિશન્સ અજમાવવા કામસૂત્ર ટેક્સ્ટબુક્સમાં બતાવેલી અલગ અલગ પ્રકારની સેક્સ પોઝિશન્સના ફોટોઝ જોઈને પ્રેરિત થવું એ ઘણું બહેતર છે. તેમાં દર્શાવેલી સેક્સ પોઝિશન્સની ડમી ઇમેજ ઓછી ઉત્તેજક હોય છે અને તે સેક્સ દરમ્યાન યુગલો માટે બિલકુલ ખલેલરૂપ બનતી નથી, ઉપરાંત એ જોઈને બંને જીવનસાથીમાં ઉત્તેજનાની ઝણઝણાટી પ્રસરી જાય છે! આ ઉત્તેજનાની ઝણઝણાટી અને સેક્સ પોઝિશનનું ચિત્ર બંનેને નવા સેક્સ એડવેન્ચરના એક્સપ્લોરેશન માટે તૈયાર કરી મૂકશે. એકબીજા સાથેની ઘનિષ્ઠ પળોમાં માત્ર એ બંનેનું અસ્તિત્વ જ ધબકતું હશે – બાહ્ય કોઈ જ ખલેલ નહીં.

એકબીજા સાથેનો સંવાદ, ઈચ્છાઓ, અનુકૂળતા, માન, કાળજી, અને સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકીને થતાં સેક્સનો અનુભવ વધુ સંતોષકારક અને યાદગાર બની રહેશે. માનસિક રીતે પણ સેક્સની ક્ષણોમાં જીવનસાથી સાથે સંપૂર્ણપણે જોડાયેલા રહેવાથી સેક્સ વધુ ઘનિષ્ઠ અને આનંદપ્રદ બનતું હોય છે.

સેક્સ પોઝિશન્સની ટેક્સ્ટબુક્સ વધુ સ્પષ્ટ માહિતીથી સભર હોય છે. પ્રોપર ટેકનિક્સ અને એના ફાયદાની સરસ રજૂઆત સાથે બધું જ એમાં સમજાવેલું હોય છે. કામાસૂત્ર ઇલ્યુસ્ટ્રેટેડ ટેક્સ્ટબુક્સમાં લવમેકિંગની આખી પ્રોસેસ ટૂંકમાં વર્ણવેલી હોય છે. કઈ પોઝિશનમાં કયા એંગલથી પેનેટ્રેટ કરવાથી બંનેને વધુ આનંદ મળે, વધુ અનુકૂળ મહેસૂસ કરે, અને વધુ ઘનિષ્ઠ બોન્ડિંગ રચાય એ વિશે સમજાવેલું હોય છે. તથા સ્ત્રી અને પુરુષના ઓર્ગેઝમ માટે G-spot ક્યાં હોય? અને કઈ સેક્સ પોઝિશનમાં ત્યાં આસાનીથી હિટ કરી શકાય? – એની ઘણી ટ્રિક્સ અને ટેકનિક્સ એ ટેક્સ્ટબુક્સમાં પીરસેલી હોય છે. આ પ્રકારની ટેક્સ્ટબુક્સ સ્ત્રી-પુરુષના જનનાંગો વિશે ઘણી ઉપયોગી જાણકારી આપે છે, જેનો ઉપયોગ કરી સેક્સજીવનને વધુ ઘનિષ્ઠ અને સંતોષકારક બનાવી શકાય છે. સેક્સને ભરપૂર માણવા અને એકબીજા સાથેનું ભાવનાત્મક બંધન ખીલવવા કામાસૂત્ર જેવી ટેક્સ્ટબુક્સની મદદ લેવી એ સમજદારીભર્યો નિર્ણય બની રહેશે.

Note:- કેટલાક પુરુષો પોર્નમાં મેલ-પોર્નસ્ટાર્સનું શિશ્ન જોઈને લઘુતાગ્રંથિ અનુભવતા હોય છે અને/અથવા સ્ત્રીને સેક્સ્યુઅલી સંતોષી શકશે કે નહીં એ વિશે ચિંતિત રહેતા હોય છે. તેમની આ લઘુતાગ્રંથિ અને ચિંતાને દૂર કરવા જર્નલ ઓફ યુરોલોજીમાં થયેલા એક સર્વે વિશે જાણીએ. નોર્મલ શિશ્નની સાઇઝ જાણવા સંશોધકોએ 80 પુરુષોના ગ્રુપ પરથી કરેલો સર્વે: [35], [36]

શિથિલ શિશ્નની સરેરાશ સાઇઝ 8.8 cm (3.5 inches).

કડક શિશ્નની સરેરાશ સાઇઝ 12.9 cm (5.1 inches).

સ્ત્રીની યોનિ શરૂઆતના 2.75 અથવા 3 ઇંચ સુધીનો ભાગ જ સેક્સ્યુઅલ આનંદનો

અનુભવ માણવા સંવેદનશીલ હોય છે. એટલે 5.1 ઇંચ શિશ્નની સાઇઝ સ્ત્રીને આરામથી સેક્સ્યુઅલી સંતોષી શકવા કાફી હોય છે. જોકે, કેટલીકવાર શિશ્નની સાઇઝ કરતાં પુરુષની સ્કિલ અને ટેકનિક્સ સ્ત્રીને સંતોષવા વધુ અગત્યની ભૂમિકા ભજવી જતી હોય છે...

સ્ત્રીને ઓર્ગેઝમનો (જાતીય ચરમસીમા કે પરાકાષ્ઠાનો) અનુભવ મુખ્ય બે જગ્યાએથી થતો હોય છે. એક જગ્યા છે, સ્ત્રીના યોનિમાર્ગની અંદર (2.5 અથવા 3 ઇંચના અંતરે) યોનિદીવાલમાં એક સ્પોટ હોય છે, જેને G-spot કહેવાય છે. અને બીજી જગ્યા છે, બંને યોનિહોઠની (ભગોષ્ઠની) સહેજ ઉપર નાની પેશી હોય છે, જેને ભગાંકુર (શિશ્નિકા કે ક્લિટોરસ) કહેવાય છે. અંદર અને બહાર આવેલી આ બંને જગ્યાઓ જો સંભોગ દરમ્યાન સ્ટિમ્યુલેટ (ઘર્ષણ દ્વારા ઉત્તેજિત) ન થાય, તો સ્ત્રીને ઓર્ગેઝમનો આનંદપ્રદ અનુભવ થતો નથી.

મોટાભાગની સ્ત્રીઓ તેમના જીવનસાથી સાથે સંભોગનો ઉત્તેજક અનુભવ માણી શકે છે, પણ ઓર્ગેઝમના આનંદોત્તેજિત અનુભવથી વંચિત રહી જાય છે; જેમાંની કેટલીક સ્ત્રીઓ સંભોગ બાદ અલગથી હસ્તમૈથુન દ્વારા ચરમસીમાનો આનંદોત્તેજિત અનુભવ માણી લેતી હોય છે અથવા તેમનો જીવનસાથી આંગળી (કે મુખ) દ્વારા સ્ત્રીની અતિસંવેદનશીલ જગ્યાઓ સ્ટિમ્યુલેટ કરીને પરાકાષ્ઠાનો અનુભવ અલગથી કરાવતો હોય છે.

જો યુગલો સંતોષકારક સંભોગનો આનંદપ્રદ અનુભવ માણવા માંગતા હોય, તો નિખાલસ સંવાદ કરીને બંને જીવનસાથીએ એકબીજાના શરીર વિશે જાણવા પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કયા અંગ કે કઈ પેશીને સ્ટિમ્યુલેટ કરવાથી પોતાની જાતીય ઉત્તેજનાનો રસ્તો શરૂ થાય છે, અને કઈ જગ્યાને અડવાથી કે ઘસવાથી ચરમસીમા તરફનો દરવાજો અવર્ણનીય આનંદના અફાટ સાગરમાં તરબોળ કરી મૂકે છે તેની ખબર વ્યક્તિને પોતાને જ હોય છે; અને એ રસ્તા સાથેનો પરિચય અને દરવાજાની ચાવી કઈ જગ્યાએ છુપાયેલી છે એની જાણ સ્ત્રીએ તેના જીવનસાથીને કરવી જોઈએ.

અતિસંવેદનશીલ એ બે જગ્યાઓ સિવાય કેટલીક સ્ત્રીઓને નિપલ (સ્તનની ડીંટડીના) સ્ટિમ્યુલેશન દ્વારા પણ પરાકાષ્ઠાની અનુભૂતિ થઈ જતી હોય છે. સંવાદ અને પ્રેક્ટિસના અનુભવ બાદ નક્કી કરો કે આ સેક્સ-પોઝિશનમાં સંભોગ કરવાથી ચરમસીમાના સુખની અનુભૂતિ થાય છે.

જોકે, ચરમસીમાની અનુભૂતિ ન થવી એ કોઈ બીમારી કે ખામી નથી, પરંતુ શરીરના અંગો વિશેની સમજ અને જાણકારીના અભાવને લીધે એનાથી વંચિત રહી જવાય છે. જો સ્ત્રી-પુરુષ બંને જાતીય જ્ઞાન વિશેની સમજ રાખે, તો તેઓ આજીવન જાતીય સુખનો આનંદપ્રદ અનુભવ માણી શકે છે. તેમનું સેક્સજીવન અને પ્રેમજીવન ઘનિષ્ઠ બનાવીને આનંદિત જીવન વિતાવી શકે છે.

*****

“Porn provides a temporary escape into fantasy, but true love creates a reality that doesn’t need escaping.”

પ્રકરણ – 6
પોર્ન-મુક્ત, હિલિંગ સેક્સ્યુઆલિટી અને રિગેઈન ઇન્ટિમસી

"I count him braver who overcomes his desires than him who conquers his enemies; for the hardest victory is over self" – Aristotle (Greek philosopher)

આગળના પાંચ પ્રકરણો વાંચ્યાં બાદ હવે પોર્ન-મુક્ત થવું એ સમજદારીભર્યો વિચાર છે કે નહીં એ વિશે મારે કશું પણ કહેવાની જરૂર નથી. આ નિર્ણય લેવા પોર્ન-યુઝર્સ ઘણા સમજદાર છે એવું હું માનું છું...

એન્જોયમેન્ટ માટે કે સેક્સ એજ્યુકેશનના હેતુથી શરૂ કરેલ પોર્નજર્નીમાં તેઓ કેટલા ફસાયા છે એની જાણ ફક્ત તેમને જ છે. ઘણા પોર્ન-યુઝર્સે તેમના ઓછા કે વધુ પોર્નના ઉપયોગને લીધે તેમનું જીવન, સ્વાસ્થ્ય, કારકિર્દી અને સંબંધ પર નકારાત્મક અસર પડતી અનુભવી હશે. એમાંથી મોટા ભાગના પોર્ન-યુઝર્સે પોર્નની જાળમાંથી બહાર નીકળવાના વિચારો કે સંકલ્પો પણ મનમાં કર્યા જ હશે – કદાચ કેટલાકે અસફળ પ્રયત્નો પણ કર્યા હશે. તેઓ કદાચ તેમની જાત સામે અથવા બીજાની સામે જૂઠું બોલીને કે ખોખલાં વચનો આપીને કદાચ થાકી-હારી પણ ગયા હશે. પરિવાર કે નજીકના સબંધીની નજરે પોર્ન જોતાં પકડાયા હશે એના પસ્તાવાની લાગણીઓ પણ મનમાં ઘૂંટાતી અનુભવી હશે.

જોકે, પોર્ન છોડવાની આ જર્ની બધા યુઝર્સ માટે આસાન નહીં રહે. પોર્ન એ અત્યંત ઍડિક્ટિવ છે. વ્યક્તિનું બ્રેઇન તણાવ, કંટાળો, હતાશા, એકલતા, અને સેક્સ્યુઅલ આવેગોને રિલીઝ કરવા પોર્ન સાથે કન્ડિશન્ડ થઈ ગયું હોય છે; એને બદલવા વ્યક્તિએ લાગણીત્મક, માનસિક, અને શારીરિક સ્તરે ઘણા અપ્સ એન્ડ ડાઉન્સમાંથી પસાર થવું પડશે. લાંબા સમયના પોર્ન-યુઝર્સને આ જર્નીમાંથી સફળતાપૂર્વક પસાર થવું મુશ્કેલ અથવા અશક્ય લાગશે—પણ અંતે, ઇટ્સ ઓલ વર્થ ઈટ! ઘણાં પોઝિટિવ પરિવર્તનો તેમના જીવનમાં તેઓ અનુભવશે. તેમને થશે કે, કાશ... આ વહેલા કર્યું હોત..!

પોર્ન કે કોઈ પણ અન્ય ઍડિક્શન કોઈના કહેવાથી કે ઈચ્છા માત્રથી છૂટી જતું નથી. વ્યક્તિ જ્યારે ખરેખર અંદરથી ઇચ્છે કે, હું મારા જીવનના પોઝિટિવ વિકાસ માટે, સમયના સદુપયોગ માટે, જીવનસાથી સાથે ગાઢ આત્મીય સંબંધ બનાવવા માટે, તથા પોતાની જાત પર ગર્વ અનુભવી શકે એવા પોઝિટિવ બદલાવ માટેની અંતરેચ્છા જાગે તો જ પોર્ન-મુક્ત થઈ શકાય છે. અને હા, વ્યક્તિ પોર્ન વિના પણ આનંદિત અને સંતોષકારક જીવન ચોક્કસ જીવી જ શકે છે! જે વ્યક્તિઓ તેમના જીવનમાંથી પોર્ન-શૂળ કાઢી નાંખીને જીવન પરનો અંકુશ પાછો મેળવવા માંગે છે એમના માટે આ પ્રકરણ ચોક્કસપણે આશાનું સોનેરી કિરણ બની રહેશે.

પોર્ન-મુક્ત થવાની આ જર્ની દરમ્યાન માનસિક રીતે ઘણા સંયમિત અને શિસ્તબદ્ધ રહેવું પડશે. પોર્ન જોઈને વ્યક્તિની જે માનસિક ટેવ પડી ગઈ છે—પોર્ન તરફ વળવાની—તેમાંથી છૂટવા માનસિક સંઘર્ષ કરવો પડશે. અત્યાર સુધી વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં વણાઈ

ગયેલી પોર્નિફાઇડ (પોર્નગ્રસ્ત) માનસિકતાથી મુક્ત થવા આ પ્રોસેસ વ્યક્તિની ક્ષમતાને પડકારે એવી પણ બની શકે છે.

પોર્ન છોડવાની પ્રોસેસ દરમ્યાન કેટલીક વ્યક્તિઓ માનસિક રીતે નિરાશ થઈ જાય છે. કંટાળીને ફરી પાછી પોર્ન જોવાના વહેણમાં તણાઇ જાય છે. ભારે પોર્ન ઍડિક્શનમાં ફસાયેલા એક નવયુવાનનો કિસ્સો જોઈએ. ફેસબૂક પર આ મિત્રએ એકદમ નિખાલસ રીતે તેના પોર્ન ઍડિક્શનનો અનુભવ ઈ-મેઇલ દ્વારા મારી સાથે શેર કરેલો એ અહીં મૂકું છું,

"મારી ઉંમર 23 વર્ષ છે. મેં લગભગ બે-એક વર્ષથી દરેક પ્રકારના મારા ફેવરિટ પોર્ન વિડિયોઝનું કલેક્શન હાર્ડ ડ્રાઈવમાં કરેલું. મેં એટલું બધું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ ભેગું કરેલું કે ડાઉનલોડ કર્યા બાદ એને હાર્ડડ્રાઈવમાં ઉમેરવા જેટલી જગ્યા પણ નહોતી વધી, અને એ મટીરિયલ ડાઉનલોડ કર્યા બાદ મેં ફરીથી જોયું પણ નહોતું. હું માત્ર નવા નવા વિડિયોઝ ભેગા કર્યે જતો. નવા વિડિયોઝ શોધવામાં અને ડાઉનલોડ કરવામાં હું કલાકોના કલાકો વેડફતો, ત્યારે મારા મનમાં સતત એક અવાજ મને કહેતો, 'બસ હવે... બહુ ભેગું કરી લીધું. સર્ફિંગ કરવાનું બંધ કર, નહિતર હજુ વધુ વિડિયોઝ ભેગા કરવાની લાલચ જન્મતી રહેશે. ડાઉનલોડ કરેલા વિડિયોઝ જો.' આખરે મેં પોર્ન વિડિયોઝ ભેગા કરવાનું ગાંડું ઓબ્સેશન છોડી દીધું.

થોડાક દિવસ હાર્ડડ્રાઈવના પોર્ન વિડિયોઝ જોતો ત્યારે એમાં જે પોર્નસ્ટાર્સને જોઈને વધુ ઉત્તેજિત થઈ જતો એના બીજા પોર્ન વિડિયોઝ ભેગા કરવાની લાલચ અને ઉત્તેજના મનમાં જાગતી. પોર્ન સાઇટ્સ પર જવું કે નહીં એ વિશે મનમાં તુમુલ યુદ્ધ ખેલાતું. મારો સંયમ તરત તૂટી જતો. હું પોર્નની ગ્લેમરસ માયાજાળમાં ભારે ગૂંચવાઈ ગયો હતો. પોર્ન જોયા વિના હું હતાશ થઈ જતો. મારે બસ આ વળગણથી કોઈ પણ હાલતમાં છૂટવું હતું. મારા જીવનનો મોટા ભાગનો સમય પોર્ન જોવા પાછળ વેડફાઇ જતો હતો. આંખોની દ્રષ્ટિમાં પણ ઝાંખપ આવી ગઈ હતી.

એક દિવસ મેં યુટ્યુબ પર બે-ત્રણ ઇન્સ્પિરેશનલ વિડિયોઝ જોયા. ત્યાર બાદ મને મારા વર્ષોના પોર્ન ઍડિક્શન પર ગુસ્સો ચડી ગયો. મારી જાત પર સખત નફરત થઈ ગઈ. લોકો તેમનો કીમતી સમય જીવનમાં કંઇક બનવા, મુકામ હાંસિલ કરવા લગાવતા હોય છે, જ્યારે હું મોટા ભાગનો સમય પોર્ન પાછળ વેડફું છું! એ વિડિયોઝનું ઝનૂન મારા મન પર એવું સવાર થઈ ગયું કે મેં તરત જ કમ્પ્યૂટર ચાલુ કરીને હાર્ડડ્રાઈવમાં ભેગા કરેલા બધા જ વિડિયોઝ પરમેનન્ટલી ડિલીટ કરી નાંખ્યા!

મનમાં બોજ હલકો થયો હોય એવું લાગ્યું. ત્યાર બાદ ક્યારેય પોર્ન ન જોવાની ભીષ્મ પ્રતિજ્ઞા લઈ લીધી. યુટ્યુબ પર જોયેલા ઇન્સ્પિરેશનલ વિડિયોઝનું ઝનૂન જેમ જેમ ઓગળવા લાગ્યું એમ એમ મનમાં ફરીથી પોર્ન જોવાનો સળવળાટ આળસ મરડીને બેઠો થવા લાગ્યો. ડિલીટ કરી નાંખેલા પોર્ન કલેક્શનનો સખત પસ્તાવો મનમાં ઘૂંટાવા લાગ્યો. નિરાશ છતાં ધૂંધવાયેલા મનથી હું ફરીથી પોર્ન કલેક્શન ભેગું કરવામાં માનસિક રીતે નિચોવાઈ જતો. આખી રાત ઉજાગરા કરી એ વિડિયોઝ શોધી-શોધીને ભેગા કરતો. સતત

એકધારુ સ્કીન પર જોઈને મારી આંખોની ઝાંખપ પણ વધતી જતી. આંખના નંબર પણ વધી ગયા હતા.

ખરેખર, પોર્ન ડ્રગ જેવું જ છે. ન જોઈએ તો અંદર વલવલાટ થાય અને જોઈ લઈએ પછી પસ્તાવો થાય છે. શરીર પર ચોંટીને લોહી ચૂસતી જળોની જેમ પોર્ન ધીરે ધીરે બ્રેઇનની અંદર ઘૂસી જાય છે અને અદ્રશ્ય રીતે જીવનનો વાસ્તવિક આનંદ ચૂસીને વ્યક્તિને મડદાલ કરી નાંખે છે! આજે પણ હું પોર્ન-ઍડિક્ટ છું. આ ઍડિક્શનમાંથી મારે ખરેખર છૂટવું છે, પણ સમજાતું નથી કે કેવી રીતે છોડું? 2-3 દિવસ સુધી પોર્ન ન જોયું હોય તો કશું કરવાની ઈચ્છા જ નથી થતી. સુસ્તી જેવું લાગવા લાગે છે."

આ કિસ્સો ઘણા વાંચકોને કદાચ તેઓની પોર્નજર્નીની ઝલક, તો કેટલાકને આખેઆખું પ્રતિબિંબ તરવરતું દેખાતું હશે.

બીજા કિસ્સામાં 40 વર્ષીય પરિણીત ડૉક્ટર Dale, જ્યારે પહેલી વખત પોર્ન વિના રહેવાનું નક્કી કર્યું ત્યારે ઘણી તકલીફ અનુભવી હતી. તે એમના પોર્ન-ઓબ્સેસ્ડ વર્તન જોઈને શૉક્ડ થઈ ગયા હતા. તે એમનો અનુભવ વર્ણવતાં કહે છે, [1]

"હું મારા લગ્નજીવનની ખાતર પોર્નનો ઉપયોગ બંધ કરવાનું ઈચ્છતો હતો. મેં વિચાર્યું કે આ પ્રોસેસ તો સાવ સરળ હશે. પોર્ન જોવાનું બંધ કરી દઈશ એટલે છૂટી જશે, પણ હું ખોટો પડ્યો. થોડાક દિવસ પહેલાં મેં પોર્ન ન જોવાનું નક્કી કર્યું એના બાદ હું રાત્રે જ્યારે બેડમાં જતો ત્યારે પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા અનુભવતો. હું મારા કમિટમેન્ટ વિશે ભૂલી જતો. હું બેડમાંથી બેઠો થઈને કમ્પ્યૂટર પર પોર્ન જોવા લાગતો. પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું હોય એના થોડાક સમય બાદ મને મારો નિર્ણય યાદ આવતો. હું મનમાં કહેતો, 'ભાડમાં ગઈ કમિટમેન્ટ..!' અને હું પોર્ન જોવાનું ચાલુ રાખતો. અપરાધભાવનું મોજું મન પર ફરી વળતું ત્યારે હું તરત પોર્ન જોવાનું માંડી વાળતો. હતાશ મન લઈને હું બેડમાં પડતો. અપરાધભાવ અનુભવતા નિરાશ મન સાથે હું થોડા કલાકો સુધી મનમાં સંવાદો કર્યે જતો કે હવે તો પોર્ન બિલકુલ નહીં જોઉં!

જે રાત્રે હું પોર્ન ન જોતો એ રાત્રે ઊંઘ ન આવતી. એક અઠવાડિયું પોર્ન વિના માંડ વીતે ને ફરી પાછો પોર્ન જોવાનો ઊથલો મનમાં ઊઠતો. હું ફરીથી પોર્ન જોવાના ચક્કરમાં ફરવા લાગતો. હું ડરી ગયો હતો કે હું પોર્ન જોવાનો આટલો બધો ઍડિક્ટેડ બની ગયો છું! પોર્ન તરફ સરકી જતાં મારા આ ઓબસેસ્ડ-વર્તનને જોઈને હું સમજી ગયો હતો કે આ ઍડિક્શન લાગે છે એટલી સરળતાથી છૂટવાનું નથી."

પોર્ન ઍડિક્શન છોડવું એ બાકીના ઍડિક્શનો જેટલું સરળ નથી. પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા થાય છતાં પોર્ન ન જોવું એવો દ્રઢ સંયમ અને મોટિવેશન જાળવવામાં ઘણી હિંમત માંગી લે છે.

Reddit પર એક નવયુવાને તેના પોર્ન ઍડિક્શનની વ્યથા વર્ણવતી એક પોસ્ટ 'I feel like I'm never going to be able to stop' મથાળું આપીને મૂકી હતી એ અહીં મૂકું છું, [2]

"હું 21 વર્ષીય યુવાન છું. પોર્નની નકારાત્મક અસરોથી હું 15 વર્ષનો હતો ત્યારથી પરિચિત છું. હું છેલ્લાં 6 વર્ષથી પોર્ન-મુક્ત થવા ઈચ્છું છું, પ્રયત્નો પણ કરું છું, છતાં પણ હજુ સુધી હું પોર્ન-મુક્ત થઈ શક્યો નથી. પોર્ન-મુક્ત થવાનો પ્રયાસ કરું એના થોડાક દિવસોની અંદર હું ફરી પોર્ન જોવા લાગી જાઉં છું. પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે મને ભીતરથી અણગમો પેદા કરતી લાગણીઓ મહેસૂસ થયા કરે છે. મને ખબર નથી પડતી કે આ સ્થિતિમાં મારે શું કરવું, પોર્ન-મુક્ત થવા કયાં પગલાંઓ લેવાં? – ઇન્ટરનેટ પર પોર્ન-મુક્ત થવાની કોઈ ગ્રેટ ટિપ્સ પણ ઉપલબ્ધ નથી. 'પોર્ન જોવાનું બંધ કરી દો..!' બસ આવું જ કહેતા હોય છે.

આ પોર્નનું ઍડિક્શન મારા માટે તો પાગલ કરી નાંખે એવું સખત છે, કારણ કે હું વિડિયો ગેમ્સ રમવાનું અને સોશિયલ મીડિયા પર સમય વિતાવવાનું પ્રમાણ ઓછું કરવાના સ્વ-પ્રયાસોમાં સફળ રહ્યો છું, પરંતુ હું પોર્નથી છટકી શકતો નથી. મને એ વાતનો ડર રહ્યા કરે છે કે, આ ઍડિક્શન મારા બાકીના જીવન દરમ્યાન પણ મારી સાથે આમ જ વળગેલું રહેશે કે શું?

હવે હું બિલકુલ પોર્ન જોવા નથી માંગતો. હું ખરેખર આ ઍડિક્શનથી કાયમી છુટકારો ઈચ્છું છું. મને ખબર નથી કે રેડિટ પર મારી આ પોસ્ટ મૂકવા પાછળ મારો અર્થ શો છે!? મને નથી લાગતું કે કોઈ મને મદદ કરી શકે. હું ફક્ત નિરાશા અનુભવું છું. I wish I had never, ever opened a porn video."

ઉપરના ત્રણેય કિસ્સાઓમાં આપણે જોયું કે, જ્યારે વ્યક્તિ પોર્ન-મુક્ત થવાની શરૂઆત કરે છે ત્યારે તે ઘણી વખત પ્રારંભિક દિવસોમાં નિરાશ અને નિરુત્સાહ મહેસૂસ કરે છે, અને આખરે તેનો સંયમ તૂટી જતાં જ તે પોર્ન-લૂપમાં ફરી સક્રિય થઈ જાય છે.

સેક્સ્યુઅલ અનુભવ માટે બ્રેઇન જે પ્રકારની 'વધુ ઉત્તેજના' (હાયર-સ્ટિમ્યુલસ) લેવા રિવાયર્ડ થઈ ગયું છે એને સામાન્ય અવસ્થામાં લાવવાની પ્રક્રિયા દરમ્યાન વ્યક્તિનું મન તેની સંયમની સાંકળ તોડીને પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છાનું જોર કરશે. ઘણા સમયથી જે લોકોને પોર્ન જોવાની ટેવ છે એમના માટે પોર્ન છોડવું અત્યંત મુશ્કેલ લાગશે. Reddit પરના છેલ્લાં કિસ્સામાં યુવાને અંતમાં કહ્યું કે, 'ઇન્ટરનેટ પર પોર્ન-મુક્ત થવાની કોઈ ગ્રેટ ટિપ્સ પણ ઉપલબ્ધ નથી. પોર્ન જોવાનું બંધ કરો દો..! બસ આવું જ કહેતા હોય છે.' –

વેલ, અહીં સફળતાપૂર્વક પોર્ન-મુક્ત થવા આપેલી ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ, પાંચ સ્ટેપ્સ a.k.a 'કવચ કુંડળ' અને 5 સેકન્ડ રૂલ a.k.a 'બ્રહ્માસ્ત્ર' તમને અત્યંત મદદરૂપ સાબિત થશે—જોકે, આ માત્ર પોર્ન-મુક્ત થવા જ નહીં, બલ્કે કોઈ પણ ખરાબ હેબિટ કે ઍડિક્શનના સકંજામાંથી છૂટવા અને નવો પોઝિટિવ બદલાવ અપનાવવા મદદરૂપ થશે.

6.1 પોર્ન-મુક્ત થવાની ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ

The greatest discovery of all time is that a person can change his future by merely changing his attitude. – Oprah Winfrey

વ્યક્તિને જે ક્રિયા કરવામાં આનંદ મળતો હોય એને છોડવાનો જ્યારે તે નિર્ણય લે છે ત્યારે તેના મનમાં સતત અવઢવ રહેતી હોય છે. નિર્ણય લીધેલું સંયમિત મન એ ક્રિયા ફરીથી ન કરવાનું કહેશે, જ્યારે વ્યક્તિનું લાલચુ મન એ ક્રિયા કરતી વખતે જે આનંદ મળતો હતો એને ફરીથી માણવા હળવી ઉત્તેજનાનાં ગલગલિયાં કરી તૈયાર કરશે. પરિણામે વ્યક્તિના મનની આ અવઢવ મોટા ભાગે પોર્ન જોવા તરફ ઢળી પડતી હોય છે. જે ક્રિયા આનંદ આપતી હોય એને છોડવામાં અવઢવ અનુભવવી એ દરેક વ્યક્તિનું સામાન્ય વર્તન હોય છે. મોટા ભાગના પોર્ન-યુઝર્સ આ પ્રકારની અવઢવમાં જ ગૂંચવાઇ જતાં હોય છે અને ફરીથી પોર્ન જોવાનું ચક્ર શરૂ થઈ જતું હોય છે.

કેટલીકવાર પોર્ન-મુક્ત થવા વ્યક્તિનો સાચો ઇરાદો હોવા છતાં પણ પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા તેને પોર્ન જોવા ખેંચી જતી હોય છે. લાંબા સમયથી પોર્ન જોતા યુઝર્સ પોર્ન છોડવાના પ્રારંભિક પ્રયત્નોમાં અનેક વાર નિષ્ફળ જતા હોય છે. તેમની માટે આ પ્રોસેસ નિરાશાજનક અને માનસિક રીતે થકવી નાંખનારી હોય છે. લાંબા સમયથી પોર્ન જોતા યુઝર્સે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આવી સ્થિતિનો સામનો કરવો એ બિલકુલ સામાન્ય અનુભવ છે.

પોર્ન ન જોવા મજબૂત સંકલ્પ અને સંયમ રાખ્યો હોય છતાં તૂટી જતો હોય છે એનાં પાછળના મુખ્ય બે કારણો હોય છે – (1) પોર્ન વિશેની અવઢવ, અને (2) મોટિવેશનની કમી.

સફતાપૂર્વક પોર્ન છોડવા માટે અવઢવોનો ઉકેલ લાવવો ખૂબ જરૂરી છે. તો જ પોતે ખરેખર શું ઇચ્છે છે એની સ્પષ્ટતા થશે. સ્પષ્ટતા વિના પોર્ન-મુક્ત થવાનો સંકલ્પ લાંબો ટકતો નથી.

નીચેની ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ તેમને પોર્ન છોડવા માટે અવઢવ દૂર કરવા અને પોતાને મોટિવેટ કરતાં રહેવામાં મદદરૂપ થશે:

1. નક્કી કરો કે પોર્ન તમારા જીવનને કઈ રીતે નુકસાન કરે છે.
2. તમારા માટે સૌથી વધુ અગત્યનું શું છે એ શોધી કાઢો.
3. પોર્ન-મુક્ત થવાની જવાબદારી માત્ર તમારી છે.

આ ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ વિશે વિસ્તૃતમાં જાણીએ એ પહેલાં સૌથી અગત્યનું સ્ટેપ છે – કાગળ અને પેન લેવાનું. આ સ્ટેપ વિના ત્રણેય સ્ટ્રેટેજીસનો ખરો જાદુ વિલાઈ જશે. તો સૌથી પહેલાં કાગળ અને પેન લઈ લો.

સ્ટ્રેટેજી 1. નક્કી કરો કે પોર્ન તમારા જીવનને કઈ રીતે નુકસાન કરે છે.

અત્યાર સુધી પોર્નને લીધે તમે કેવી ગંભીર પરિસ્થિતિઓ, પરિણામો અને એની અસરો અનુભવી એ વિશેના મુદ્દાઓ કાગળ પર લખી લો. હજુ પણ જો પોર્ન જોવાનું ચાલુ રહેશે, તો ભવિષ્યમાં કેવી કેવી પરિસ્થિતિઓ સર્જાઈ શકે છે એની શક્યતાઓ વિશે પણ લખો. જેટલા વધુ જાગૃત થઈને મુદ્દાઓ લખશો એટલી વધુ સ્પષ્ટતા મનમાં થશે કે પોર્ન તમને વર્તમાન તથા ભવિષ્યમાં કેવી રીતે નુકસાન પહોંચાડી શકે છે. આ એક મહત્વપૂર્ણ સ્ટ્રેટેજી છે, જે તમારી અંદર પોર્ન-મુક્ત થવા માટેનું મજબૂત મોટિવેશન પેદા કરશે.

- પોર્નને લીધે મને ભૂતકાળમાં કેવી નેગેટિવ અસરો પડી હતી?
- આજે પોર્નના લીધે માનસિક, શારીરિક, લાગણીત્મક રીતે, કે સંબંધમાં હું કેવી

રીતે હેરાન થઈ રહ્યો છું?
- પોર્નને લીધે મારામાં કયાં નેગેટિવ બદલાવ આવ્યાં છે?
- જો પોર્ન ઍડિક્શન ભવિષ્યમાં ચાલુ રહેશે તો કેવી અસરો મારા જીવન પર પડી શકે છે?

આ પ્રશ્નોને કાગળ પર લખી લો, અને તેમાંથી નીકળતા જવાબ પૂરી પ્રામાણિકતાથી લખો. આ પ્રશ્નોના જવાબ તમારા વર્તમાન અને ભવિષ્યમાં આવનારી મોટી સમસ્યાઓને નિવારી શકે છે. અત્યાર સુધી પોર્ને તમારા બ્રેઇનનું જે પ્રોગ્રામિંગ કર્યું છે એને સામાન્ય અવસ્થામાં લાવવા આ સ્પષ્ટતા કરવી ખાસ જરૂરી છે. પહેલાં તમને પોર્ન જોવાની ઈચ્છા થતી ત્યારે તરત જ પોર્ન જોવાનું શરૂ કરી દેતા હતા. જ્યારે હવે આ સ્ટેપ તમારા વિચારમાં સ્પષ્ટતા સાથે જાગૃતતા લાવશે કે પોર્ન કેમ ન જોવું.

સ્ટ્રેટેજી **2.** તમારા માટે સૌથી વધુ અગત્યનું શું છે એ શોધી કાઢો.

વ્યક્તિમાં નીતિ અને મૂલ્યો ત્યારે જ સચવાય જ્યારે તે પોતાની જાત સાથે પ્રામાણિક રહી શકતી હોય. નીતિ અને મૂલ્યો વિના વ્યક્તિ ગમે તેવાં ખરાબ કામ કરવા પણ પ્રેરાય છે. નીચેના પ્રશ્નો કાગળ પર લખી દો કે તમારા જીવનમાં તમારી માટે સૌથી અગત્યનું શું છે. મોટિવેશન ટકાવી રાખવા માટે આ બીજો અસરકારક માર્ગ છે.

1. તમારા જીવનમાં સૌથી અગત્યની મુખ્ય પાંચ વસ્તુઓ કઈ છે એ લખી દો. પછી પોતાની જાતને પૂછો કે પોર્ન આમાં પોઝિટિવ બદલાવ લાવે છે?
2. હું જીવનમાં કયા ગોલ્સ હાંસિલ કરવા ઈચ્છું છું?
3. શું પોર્ન મારો ધાર્મિક કે આધ્યાત્મિક વિકાસ કરશે?

આ પ્રશ્નોમાં તમે હજુ ઉમેરો કરી શકો છે. આ પ્રશ્નોના જવાબ લખતી વખતે શક્ય બને એટલું મહેસૂસ કરીને લખો. જેટલું સ્પષ્ટ ચિત્ર મનમાં રચાશે એટલી જીવનની અગત્યતા વધુ નજીકથી સમજાશે. તમે લખેલા જવાબોને સરળતાથી ઍક્સેસ કરી શકો એવી જગ્યાએ રાખો. લખેલા પ્રશ્નો અને જવાબો વારંવાર જુઓ. તમે હીલિંગ પ્રક્રિયામાં આગળ વધશો ત્યારે તમને કદાચ નવા વિચારો ઉમેરવાની ઈચ્છા થશે. જેમ જેમ તમે તમારા વ્યક્તિગત ગોલ્સ વિશે વધુ જાગૃત બનશો, તેમ તેમ પોર્ન-મુક્ત રહેવાનું મોટિવેશન મળતું રહેશે અને સ્પષ્ટતા વધતી જશે...

સ્ટ્રેટેજી **3.** પોર્ન-મુક્ત થવાની જવાબદારી માત્ર તમારી છે.

બીજા કોઈની ખુશી માટે કે દબાણમાં આવી તમે પોર્ન-મુક્ત થવા ઈચ્છો છો એમાં મોટિવેટ થવું મુશ્કેલ રહેશે. તમારી પોતાની જાત સાથેનો સંબંધ સુધારવા, જીવન તરફનો અભિગમ બદલવા, સમયનો સદુપયોગ કરવા, તથા તમારા વ્યક્તિત્વનો વિકાસ થાય એવા હેતુથી પોર્ન-મુક્ત થવાની જવાબદારી લો.

વ્યક્તિ જ્યારે બદલાવની સંપૂર્ણ જવાબદારી પોતાના પર લે અને અભિગમ બદલે ત્યારે જ બદલાવની જર્ની શરૂ થતી હોય છે. વિચારો, શબ્દો અથવા ક્રિયાઓ દ્વારા પોતાની જાતને મોટિવેટ કરતા રહો. તમે પોર્ન-મુક્ત થઈ ગયા છો એ પ્રકારના સેલ્ફ-સજેશન પોતાની

જાતને કહેતા રહો. તમારું બ્રેઇન એ વાક્યો મુજબની નવી માનસિકતા ધીરે ધીરે અપનાવતું થઈ જશે. બદલાવની આ જર્ની તમને માનસિક રીતે મજબૂત વ્યક્તિ બનાવશે.

6.2 પોર્ન-મુક્ત થવાનાં પાંચ સ્ટેપ્સ **(a.k.a** કવચ કુંડળ**)**

Changing face can change nothing, but facing the change can change everything! – Unknown

અહીં પોર્ન-મુક્ત થવાના પાંચ સ્ટેપ્સ દર્શાવ્યા છે. કેટલાક સ્ટેપ્સ ફોલો કરવા તમારી માટે સરળ રહેશે, તો કેટલાક પડકારજનક લાગશે:

1. પોર્ન છોડવાની સ્ટ્રગલ બીજાની સામે કન્ફેસ કરી નાખો.
2. પ્રોફેશનલ કપલ કાઉન્સેલર અથવા રિલેશનશિપ થેરપિસ્ટની મદદ લો.
3. પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણની વ્યવસ્થા કરો.
4. તમારા શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખો.
5. તમારા પોર્ન ટ્રિગર્સને ઓળખી લો.

દરેક સ્ટેપ્સને વિસ્તૃતમાં જાણીએ,

સ્ટેપ **1.** પોર્ન છોડવાની સ્ટ્રગલ બીજાની સામે કન્ફેસ કરી નાખો.

આપણાં ડાર્ક સિક્રેટને લોકો સામે કન્ફેસ કરવા એ ઘણું અઘરું હોય છે. લોકોના હ્રદયમાં આપણી જે ઇજ્જત હોય છે એ ઇજ્જત આપણાં કન્ફેશનથી ભૂંસાઈ જશે, આપણું દંભી મહોરું લોકો સામે ઉઘાડું પડી જશે, લોકોની નજરમાં જે ઇજ્જત હતી એ તિરસ્કાર અને નફરતમાં પલટાઈ જશે, આપણે આપણી જાતને ખાનગીમાં જે રીતે જોતાં હતા એ નજરથી લોકો આપણને જોતા થઈ જશે એવો ભય ભીતરમાં ઘૂંટાતો હોય છે; એના લીધે આપણે એ સિક્રેટનું કન્ફેશન કરવા ક્યારેય તૈયાર થતાં નથી.

પોર્ન સિક્રેટનું કન્ફેશન કરવાથી વ્યક્તિ અંદરથી હળવી બની જાય છે, હલકી નહીં..! કન્ફેશન કરવા હિંમત જોઈએ. ધરબાયેલા રહસ્યોને છુપાવવા માત્ર હોઠ જ બિડેલા રાખવાના હોય! કન્ફેશનથી વ્યક્તિ ક્ષમા પાત્રને લાયક બને છે. જ્યારે કન્ફેસ ન કરનારા લોકો બધાં ગૂઢ રહસ્યો અંદર ધરબીને બેઠા હોય છે, જે ક્યારેય ક્ષમાને લાયક પણ બનતા નથી. તથા એ લોકો વધુ પોર્ન-ઍડિક્ટ બનવા તરફ દોરાતા હોય છે. જ્યારે પોર્નનું કન્ફેશન કરનાર વ્યક્તિને બીજીવાર પોર્ન જોવાની ઈચ્છા જાગે એની સાથે જ પોર્ન ન જોવાનો નિર્ણય મનમાં ડંખશે, જે તેને પોર્ન છોડવા માટે એક કારણરૂપ બની શકે છે.

પોર્ન ઍડિક્શનની જાળમાં લાંબા સમયથી ફસાઈ ગયા બાદ વ્યક્તિને મનમાં અંદરો-અંદર એવું લાગતું હોય કે, ‘હું મારી જાતને નફરત કરું છું’, ‘હું સાવ દંભી અને બગડેલો છું’, ‘હું જે વ્યક્તિ છું એ જો કોઈ બીજી હોત તો હું તેને બિલકુલ પસંદ ન કરત..!’ – આવા વિચારો જો વ્યક્તિને આવતા હોય તો કોઈ પ્રોફેશનલ કાઉન્સેલરની સલાહ લેવી વધુ યોગ્ય રહેશે. નહિતર વ્યક્તિ અંદરો અંદર પીડાતી રહેશે. દરેક ડગલે બૂટમાં ફસાઈ ગયેલી કાંકરી ખૂંચતી હોય, છતાંયે ચાલતા રહેવું એના કરતાં બૂટ કાઢીને ખંખેરી લેવો સારો. જેથી કાંકરીની ચુભન આગળના ડગલાં ભરતાં હેરાન નહીં કરે.

પોર્નનું કન્ફેશન કરવા માટે તમે દિલ ખોલીને કહી શકો એવી વ્યક્તિ શોધી લો, જે તમને જજ કર્યા વિના સમજતી હોય. એવી વ્યક્તિ તમારો કોઈ મિત્ર કે જીવનસાથી પણ હોઈ શકે છે. તેની સામે તમારું પોર્ન કન્ફેશન કરી દો. જો એ વ્યક્તિ જ પોર્ન-ઍડિક્ટ નીકળે તો બીજાને શોધજો, નહિતર વધુ મોટા ગૂંચળામાં ફસાઈ જશો. વિશ્વાસુ, સમજુ અને જજમેન્ટલ ન હોય એવી અંગત વ્યક્તિને કહેવાથી તમારા વર્ષોથી સાચવેલા ખાનગી સિક્રેટનો બોજ ઊતરી જશે.

જેની સામે તમે તમારું પોર્ન ઍડિક્શન કે સિક્રેટ કન્ફેસ કરી રહ્યા છો એનું મૂડ કેવું છે, તે કેવું રીએક્ટ કરશે એ બધી વાતનું સરવૈયું કાઢીને ધીરે ધીરે વાતને કાઢવી... જ્યારે તમે કન્ફેશન કરતાં હોવ ત્યારે ફોન સાઇલેંટ મોડ પર મૂકી દો જેથી ખલેલ ન પડે.

જો તમે તમારા જીવનસાથીની સામે કન્ફેશન કરવાનું નક્કી કર્યું હોય, તો એને તમે જે વાત કહેવાના છો એ માટે અગાઉથી તૈયાર કરી લેવી. કન્ફેશન કરતાં પહેલાં જીવનસાથી પાસેથી પ્રોમિસ લઈ લો કે તમે જે કહેશો એ વાત સાંભળ્યા પછી તમને જજ નહીં કરે કે ગુસ્સે નહીં થાય. તમે એની લાગણીઓને દુભાવવા નથી ઇચ્છતા, પણ તેની સાથે પ્રામાણિક રહેવા ઈચ્છો છો. તમે એની કાળજી કરો છો એટલે તમે આ કન્ફેશન કરી રહ્યા છો. હવે તમે એ વ્યક્તિ નથી રહ્યા જે પહેલાં હતા. તમે આ કન્ફેશન કરી રહ્યા છો, કારણ કે હવે આ સિક્રેટ તમે તમારી જાત સાથે રાખવા ઇચ્છતા નથી, તમે તમારા સંબંધોને અને પોતાને હવે વધુ નુકસાન પહોંચાડવા નથી ઇચ્છતા. પોર્ન એ તમારું ઍડિક્શન હતું એ તમે સ્વીકારો છો અને હવે એમાંથી છૂટવાનું તમે નક્કી કર્યું છે. તમે હવે બદલવાનું નક્કી કર્યું છે એવું કમિટમેન્ટ તેની સામે કરો. તમારા જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં સૌથી અગત્યનું શું છે એ વિશેની વાત કે લાગણીઓ પૂરી ગંભીરતાથી એને જણાવી દો. જો સીધો જ ફોડ પાડશો તો રાઈતું ફેલાઈ જશે! કદાચ તમારો ઉધડો પણ લઈ લે..! એટલે થોડીક કાળજી રાખજો.

જેમના માટે લાગણીઓ રૂબરૂ અભિવ્યક્ત કરવી સરળસાધ્ય ન હોય કે કન્ફેશન કરવા જીભ ઉપડતી ન હોય, તો એક કાગળ-પેન લઈ લો. અત્યાર સુધી તમે પોર્ન છોડવા કરેલો સંઘર્ષ અને લાગણીઓ શબ્દોમાં મૂકી તમારું કન્ફેશન કરી શકો છો. તમારી મનો:સ્થિતિ લખી નાંખવાથી પણ તમને ઘણી રાહત મહેસૂસ થશે.

પોર્ન ઍડિક્શનમાંથી મુક્ત થવા કન્ફેશન કરવું એ વિશે 56 વર્ષીય જ્યોર્જ સલાહ આપતા કહે છે, [3]

> "જો તમે પોર્ન-ઍડિક્ટ હોવ અને એમાંથી છૂટવું હોય તો કોઈ એવા વ્યક્તિને શોધો જેના સાથે તમે પૂરેપૂરા પ્રામાણિક બનીને પોર્ન વિશે બધું જ નિખાલસ મને કહી શકતા હોવ. કશું જ છુપાવો નહીં. નહિતર એ વિચારોનો વંટોળ મનમાં ફર્યે જશે. પોતે હજુ પ્રામાણિક બની શક્યો નથી એ વિચાર તમારા મનમાં ફરીથી નકારાત્મક લાગણીઓનું ઝેર પ્રસરાવશે. જે તમને ફરીથી પોર્ન જોવા અંદરથી ધક્કો મારતું રહેશે. બિલકુલ નિખાલસ બનીને બધું જ કહી નાંખો. પોર્ન છોડવા આ સ્ટેપ લેવું જ પડશે."

પોર્નનું કન્ફેશન કરવું કે નહીં? આ પ્રશ્ન એ બેરોમિટર છે જે તમને કહી દેશે કે તમારામાં પોર્ન છોડવાનો સાચો ઇરાદો છે કે નહીં. તમે એકવાર કન્ફેસ કરી દેશો પછી પોતાની જાતને છુપાવવી નહીં પડે. પોર્ન છોડવાનો તમારો ઇરાદો પાક્કો છે એ વાતનો આત્મવિશ્વાસ

તમારામાં વધશે.

કિર્કે જ્યારે તેનું પોર્ન ઍડિક્શનનું કન્ફેશન તેની પત્ની સામે કર્યું એ અનુભવ વિશે જણાવતા તે કહે છે, [4]

> "હું પોર્ન-ઍડિક્ટ છું એ વાતને સ્વીકારતાં મને છ વર્ષ લાગ્યાં. મારી પત્નીને જૂઠ કહીને પોર્ન જોવાની ખાનગી આદતથી હું ત્રાસી ગયો હતો. એક દિવસ મેં તેને મારા પોર્ન જોવાની વાત વિશે બધું જ કબૂલી નાંખ્યું કે હું પોર્ન-ઍડિક્ટ છું. અત્યાર સુધી પહેરી રાખેલું ખાનગી મહોરું ઉતારીને એ ક્ષણમાં તેને બધું જ કહી દેવું એ મારા માટે અસ્વસ્થ્ય અને ભયાનક હતું, છતાં તેના સામે અત્યાર સુધી અપ્રામાણિક અને અવિશ્વાસુ રહ્યો એનું કન્ફેશન કરવું જરૂરી હતું. શરૂઆતમાં એ મારી વાત સાંભળીને શૉક્ડ થઈ ગઈ હતી. પણ હું તેની સામે પ્રામાણિક બનીને સચ્ચાઈ કહી દીધી અને હવે પોર્ન-મુક્ત થવાનું કમિટમેન્ટ કર્યું એ વાત પછી તે મને પોર્ન-મુક્ત થવા સમર્થન કરવા લાગી. અમારી વચ્ચે પહેલાં જેટલી આત્મીયતા હતી એના કરતાં પણ વધુ આત્મીયતાનું બોન્ડિંગ રચાવા લાગ્યું. એક વાત જે હું આ પોર્ન ઍડિક્શનમાંથી મુક્ત થઈને શીખ્યો છું એ છે: કોઈ પણ સંબંધમાં પ્રામાણિકતા અને વિશ્વાસ એ સૌથી વધુ અગત્યની હોય છે; અને એ હોય તો જ સંબંધોમાં પારદર્શકતા આવે. જીવનસાથીથી ખાનગી રાખેલી બાબતો ધીરે ધીરે સંબંધોના છેડા ઢીલા કરી મૂકે છે."

કિર્કે સંબંધ વિશે અંતમાં કહેલી વાત યુગલોએ ખાસ ધ્યાનમાં લેવા જેવી છે. તમારો જીવનસાથી તેનું કન્ફેશન કરે ત્યારે જજમેન્ટલ બન્યા વિના તેની સ્થિતિ સમજવી એ પણ એટલી જ જરૂરી હોય છે. શક્ય બને એટલું હળવાશથી અને સમજદારીથી કામ લેવું. સમસ્યા પર ફોકસ કરવા કરતાં નિવારણ પર ફોકસ કરવું.

સ્ટેપ 2. પ્રોફેશનલ કપલ કાઉન્સેલર અથવા રિલેશનશિપ થેરપિસ્ટની મદદ લો.

ઘણા પુરુષો જ્યારે પોર્ન જોતાં પકડાઈ જાય ત્યારે તે પોર્ન જોવું બિલકુલ નોર્મલ હોય એવી દલીલો કરતાં હોય છે. પોર્ન એ કદાચ તેમનું 'ઍડિક્શન' કે 'હેબિટ' હોઈ શકે છે એ વાત સ્વીકારવાની તેઓ ધરાર ના પાડી દેતા હોય છે. ઘણા પુરુષો તેમની પત્નીને 'હું ફરીથી નહીં જોઉં..! બસ..!' એમ કહી વાતને ત્યાં જ વાળી લેતા હોય છે. અને પછી ભવિષ્યમાં જીવનસાથીને શંકાનો પડછાયો પણ ન પડે એવી સાવચેતી રાખી પોર્ન જોવાનું ચાલુ રાખતો હોય છે. તેમનો આ ઢાંકપિછોડો ક્યારેક તો ઉઘાડો પડી જ જતો હોય છે. અને ત્યારે સામેના જીવનસાથીની અંત:લાગણીઓ વધુ ઘવાઈ જતી હોય છે.

પોર્ન-ઍડિક્ટ પોતે 'ઍડિક્ટ' છે એ વાત સ્વીકારવા તૈયાર થતો નથી. પોર્ન જોવાની દલીલોના તીર તે તૈયાર જ રાખશે. આવા કેસમાં પ્રોફેશનલ કાઉન્સેલર કે થેરપિસ્ટની જરૂર પડતી હોય છે. એ તેમને પોર્ન ઍડિક્શન પાછળનું વૈજ્ઞાનિક કારણ સમજાવશે અને તેમાંથી નીકળવા મદદ કરશે. પોર્ન-મુક્ત થવાના યોગ્ય સ્ટેપ્સ ફોલો કરવાથી તે પોર્ન-મુક્ત થઈ શકે છે. કાઉન્સેલર કે થેરપિસ્ટ વિના પોર્ન-મુક્ત થવું તેમના માટે અઘરું થઈ પડે છે. જો તે મેરેજ કાઉન્સેલર કે સેક્સ થેરપિસ્ટ પાસે જવાની ના પાડે તો બીજા જીવનસાથીએ એકલા પણ સલાહ લેવા માટે જવું જોઈએ.

આગળના પ્રકરણમાં કેટલીક સ્ત્રીઓ તેમના જીવનસાથીના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે ડિવોર્સ લેવાના વિચાર સુધી પહોંચી ગઈ હતી. જીવનસાથીના પોર્ન ઍડિક્શનને લીધે ક્યારેય ડિવોર્સ લેવાના નિર્ણય પર ન કૂદી પડવું. પ્રિયજનને તેની સમસ્યામાંથી બહાર કાઢવા મદદ કરવી એ બીજા જીવનસાથીએ પોતાની જવાબદારી સમજવી. પોર્ન-મુક્ત કરવા તેને પૂરો સહકાર અને પ્રેરણાબળ આપવું. પોર્ન-મુક્ત થવાની પ્રોસેસ દરમ્યાન જો તે પોર્ન-રિલેપ્સ/ ફરીથી પોર્ન જોવા લાગે તો ક્યારેય જજમેન્ટલ થવું કે અકળાવવું નહીં. શક્ય બને એટલું હળવાશથી કામ લેવું અને ફરીથી બહાર નીકળવા પ્રોત્સાહિત કરવો. એ ભૂલ ફરીથી પુનરાવર્તિત ન થાય એની ખાસ તકેદારી લેવી. ઘણા વિવાહિત યુગલોમાં કોઈ એક જીવનસાથીના પોઝિટિવ અભિગમ અને સહાયક વર્તનથી તેમનું લગ્નજીવન રિકવર થઈ જતું હોય છે.

સ્ટેપ **3.** પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણની વ્યવસ્થા કરો.

કોઈ પણ ડિવાઇસમાં જે કોઈ પણ સ્વરૂપે પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ સંગ્રહેલું હોય એને પરમેનન્ટલી ડિલીટ કરી નાંખો. સેક્સ સ્ટોરીઝ અને બૂકમાર્ક કરેલી લિંક્સ પણ. જો ફિઝિકલ ફોમમાં હોય તો એનો નાશ કરી દો. પસ્તીમાં આપવાની ભૂલ ન કરતાં. પસ્તીમાંથી બીજા કોઈકના હાથમાં આવશે, તો એ બીજા માટે સમસ્યા ઊભી કરી શકે છે. પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલનો સંપૂર્ણ નાશ કરવો એ વધુ યોગ્ય રહેશે.

પોર્ન ન કહેવાય એવા બિકિની બેબ્સના ફોટોઝ કે કોઈપણ પ્રકારનું મટીરિયલ જો પોર્ન જોવા તરફ ઉશ્કેરતું હોય, તો એનો પણ જડમૂળમાંથી નાશ કરી દો. એક ઇરોટિક ફોટો એ કામવાસનાના વિચારોનો વંટોળ ઊભો કરી શકે છે. મનમાં રોપાઇ ગયેલું એક વિચારવાસનાનું બીજ યોગ્ય વાતાવરણ મળતા જ ફૂટી નીકળશે, ને ફરીથી પહેલાંની જેમ પોર્ન જોવાના ગોટે ચડાવી મૂકશે.

પોર્ન-મુક્ત થવા માટે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરે એવું તમામ મટીરિયલ ડિલીટ કરી દેવું અગત્યનું સ્ટેપ છે. આ સ્ટેપ લેતાં જો તમારું મન અવઢવમાં મૂંઝાતું હોય, તો એનો અર્થ કામુક વિચારોના મૂળિયાં હજુ તમારા મનમાં વિસ્તરવા ઇચ્છે છે. તમે હજુ મક્કમ મને પોર્નોગ્રાફી છોડવા તૈયાર નથી થયા.

વર્ષોથી નિયમિત પોર્ન જોઈને સેક્સ્યુઆલિટી સંતોષતા યુઝર્સ માટે પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણ કરવું એ અઘરું અને નિરાશાજનક હોય છે, કારણ કે પોર્ન સાથેની વર્ષોની રિલેશનશિપ દરમ્યાન તેમની સેક્સ્યુઅલી ઘનિષ્ઠ લાગણીઓ પોર્ન સાથે બંધાઈ ગઈ હોય છે – વાસ્તવિક વ્યક્તિની જેમ જ, એટલે તેમનું પોર્ન-ઍડિક્ટ બ્રેઇન તરત જ નવો બદલાવ સ્વીકારશે નહીં. જ્યારે ભાગ્યે જ પોર્ન જોતી હોય એવી વ્યક્તિઓ માટે પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણ કરવું એટલું અઘરું નથી હોતું.

પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણ હશે તો પોર્ન જોવાની ઈચ્છા નાબૂદ થઈ જશે એવું નથી. પોર્ન જોવાના વિચારો તો આવવાના જ, પણ પોર્ન-ફ્રી વાતાવરણ હવે તમારી ફિઝિકલી કે ઓનલાઈન પોર્ન જોવા માટેની એક્સેસ બંધ કરી દેશે, જે તમને પોર્ન ન જોવા એક બમ્પ બનશે.

ડ્રગ્સ, આલ્કોહોલ કે સિગારેટ્સનો નશો કરવા વ્યક્તિએ ખરીદવા જવું પડતું હોય છે.

જ્યારે પોર્ન મટીરિયલ તો બે-ત્રણ ક્લિક્સ જ દૂર હોય છે. એ પણ સાવ મફતમાં. એટલે પોર્ન ઍડિક્શનથી છૂટવું એ બાકીના ઍડિક્શન જેટલું સહેલું નથી. પોર્ન પોતાના માટે કેટલું નુકસાનકારક છે એની વૈચારિક સ્તરે સ્પષ્ટતા આવશે તો જ વ્યક્તિ પોતે પોર્નથી દૂર રહી શકશે. સમસ્યાને મૂળથી જ ઉખેડવી પડશે તો જ કંઇક પોઝિટિવ પરિવર્તન આવશે.

પોર્ન એક્સપોઝર ઘટાડવાના વિકલ્પો:

1. પોર્ન મટીરિયલ સંબંધિત જે કોઈપણ સબ્સ્ક્રિપ્શન હોય એ કેન્સલ કરી દો.
2. દરવાજો ખોલતા જ અંદર પ્રવેશતી વ્યક્તિની નજર સીધી કમ્પ્યૂટર સ્ક્રીન પર પડે એવી વ્યવસ્થા ગોઠવો.
3. પોર્ન જોતા અને શેર કરતાં મિત્રોની સોબતમાં (અને ફેસબૂક કે વોટ્સેપ ગ્રુપમાં) રહેવાનું બંધ કરો; એના બદલે સારા મિત્રો સાથે મિત્રતા કરો.
4. વેબ બ્રાઉઝર પર 'પોર્ન બ્લોકર'નું add-ons ઇન્સ્ટોલ કરી દો.

કેટલાક ફ્રી પોર્ન બ્લોકર્સ: 1. Qustodio | 2. K-9 | 3. Esafely | 4. OpenDNS | -

તથા કેટલીક વેબસાઇટ્સની ફેક લિંક્સ પર ક્લિક કરતી વખતે pop-ups ખૂલી જતાં હોય છે એના માટે 'પોપ-અપ્સ બ્લોકર' ઇન્સ્ટોલ કરવાથી એ સમસ્યા પણ સોલ્વ થઈ જશે. આ add-ons ઇન્સ્ટોલ કરતાં એક મિનિટ પણ નહીં લાગે.

પોર્ન એક્સ્પોઝર જેટલા ઘટશે એટલું પોર્ન-મુક્ત થવું આસાન બનશે. Wes તેનો અનુભવ શેર કરતાં કહે છે, [5]

"પોર્ન નશીલા પદાર્થ જેવું ઍડિક્ટિવ છે. જેટલી વધુ આદત પાડશો એટલી આદત વધુ મજબૂત બનતી જશે, અને એના વિના ચાલશે નહીં. શરૂઆતમાં જ્યારે મેં પોર્ન છોડ્યું ત્યારે અઠવાડિયાં સુધી મારા મનમાં પોર્ન વિશેના જ વિચારોનું ચકડોળ ઘૂમ્યે જતું હતું. આજે હું પોર્ન-મુક્ત છું. આ પ્રોસેસ દરમ્યાન હું શીખ્યો કે જેટલું ઓછું ધ્યાન પોર્ન બાજુ આપશો એટલી કામેચ્છાઓ ઓછી થતી જશે."

વ્યક્તિનું ધ્યાન જે તરફ જાય, ત્યાં એનર્જી ફ્લો થાય, જ્યાં એનર્જી ફ્લો થાય, ત્યાં બદલાવ આવતો હોય છે. આ યૂનિવર્સલ નિયમ પોઝિટિવ અને નેગેટિવ બંને પક્ષે લાગુ પડે છે. શરૂઆતમાં પોર્નના વિચારો ટાળવા સંઘર્ષ કરવો પડશે. પોર્નનું ઈંધણ આપવાનું બંધ કરી દેશો પછી ધીરે ધીરે બ્રેઇન પોર્ન વિશેના વિચારો કરવાનું ઓછું કરી દેશે.

guystuffcounseling.com પર એક યુઝરે પોર્ન ન જોવાનો અનુભવ શેર કરતાં કહ્યું હતું, [6]

"મેં બે અઠવાડિયાથી બિલકુલ પોર્ન જોયું નથી. અત્યાર સુધીનો આ સૌથી લાંબો સમય મેં પોર્ન વિના વિતાવ્યો છે. પ્રામાણિકપણે કહું તો પોર્ન જોયા વિના હું ખરેખર ઘણું સરસ અનુભવું છું. હા, ક્યારેક મારા મનમાં પોર્ન વિશેના વિચારો આવે છે, પણ પહેલાં કરતાં ઘણા ઓછા થઈ ગયા છે."

જોકે, આજના સમયમાં તમે ગમે એટલો પ્રયત્ન કરો, તો પણ સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતાં માધ્યમો સંપૂર્ણરીતે નાબૂદ કરી શકવાના નથી જ. આજના ડિજિટલ સમયમાં દુનિયા

પોર્ન અને ઇરોટિક મટીરિયલથી ભરેલી પડી છે, જેનો નાશ કરવો બિલકુલ શક્ય નથી. વ્યક્તિએ તેના મન પર કાબૂ રાખવો પડશે, કારણ કે ઇન્ટરનેટ પરનું પોર્નોગ્રાફિક મટીરિયલ, ન્યૂઝ પેપર્સની પૂર્તિના ફ્રન્ટ પેજ પર બિકિની પહેરેલી હિરોઈનના માદક ફોટોઝ, પોર્ન મેગેઝિન્સ, મુવીઝમાં આવતા સેન્સ્યુઅલ સીન આ બધું ક્યારેય સંપૂર્ણ મુક્ત નહીં કરી શકાય. ઊલટાનું આજના યુગમાં તો આ બધી વસ્તુઓ હજુ વધતી જવાની અને વધુ આસાનીથી મળી રહેશે!

આંખે અંધ હોય તો એમની વાત અલગ છે. ગામના મોઢે ડૂચો મારવો એના કરતાં આપણે કાનમાં રૂનાં પૂમડાં ખોસી દેવાં બહેતર છે. કહેવાનો અર્થ, વ્યક્તિએ તેની વિચારસરણીનું પોગ્રામિંગ કરવું પડશે. મેચ્યોરિટીવાળી માનસિકતા ખુદ ઘડવી પડશે. સ્વયં સાથેની શિસ્ત—સંયમ કેળવવો પડશે કે આ વસ્તુ જોવી અને આને અવગણવી. સાચો માઇન્ડ માસ્ટર એ છે જેની પાસે કયો વિચાર કરવો અને કયો નહીં એની માસ્ટરી છે. કહેવાય છેને કે, 'મન સાધ્યું એણે સઘળું સાધ્યું.'

સ્ટેપ 4. તમારા શારીરિક અને ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્યની કાળજી રાખો.

પોર્ન-મુક્ત થવાની પ્રોસેસ દરમ્યાન કસરતનો નિયમિત નિત્યક્રમ બનાવો. જે તમને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા મદદ કરશે. પોર્ન-મુક્ત થતી વખતે ઘણી વાર નેગેટિવ લાગણીઓની અવસ્થામાંથી પસાર થવું પડતું હોય છે. વ્યક્તિ નેગેટિવ લાગણીઓથી છૂટવા ફરીથી પોર્નનો સહારો ન લે એ માટે કસરત એ બેસ્ટ વિકલ્પ છે. ક્રિકેટ, ફૂટબોલ, વોલીબોલ, સ્વિમિંગ, જોગિંગ કે કોઈપણ સ્પોર્ટ્સ એક્ટિવિટીનો નિત્યક્રમ શરૂ કરી દો. કસરત કરવાથી ચિંતા, તણાવ, હતાશા, ચીડિયાપણું, નિરાશા જેવી નકારાત્મક લાગણીઓ રિલીઝ થઈ જતી હોય છે. આત્મવિશ્વાસનું સ્તર વધી જાય છે અને શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવાય છે.

કસરત કરવાની ઈચ્છા ન થાય, આળસ આવતી હોય, તો કોઈ મિત્ર શોધી લો અથવા તમારા જીવનસાથીને સામેલ કરી લો, જે તમને કસરતનો નિયમિત નિત્યક્રમ જાળવી રાખવા મોટિવેટ કરતો રહેશે. કમસે કમ સાત-આઠ કલાકની ઊંઘ લો, જે નેગેટિવ લાગણીઓ સામે સામનો કરવા અને નિર્ણય લેવાની ક્ષમતા વધારશે. સાત્વિક ખોરાક ખાવાની ટેવ પાડો, જે તમારા રજો અને તમોગુણી વિચારો ઘટાડશે.

જ્યારે તમે શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવા અને નેગેટિવ લાગણીઓને દૂર કરવા પોઝિટિવ એક્ટિવિટીઝ કરવાની શરૂ કરો છો, ત્યારે પોર્ન-મુક્ત થવાની પ્રોસેસ આસાન બની જાય છે. શારીરિક અને માનસિક રીતે મજબૂત બન્યા હોવ એવું 'ફીલ ગુડ' મહેસૂસ થશે. તમારો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન ફરી પાછાં મળશે.

5. તમારા પોર્ન ટ્રિગર્સને ઓળખી લો.

પોર્ને વ્યક્તિની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ કુદરતી અવસ્થા કરતાં વધારી (amplified કરી) મૂકી હોય છે. એટલે બ્રેઇન તેની કુદરતી અવસ્થા પર આવતાં સમય લેશે. અઠવાડિયાંઓ અને મહિનાઓ સુધી અઘરું પણ પડશે. સંપૂર્ણરીતે પોર્ન-મુક્ત થવા અને કુદરતી સેક્સ્યુઆલિટી પાછી મેળવવા માટે તમારે આ જર્નીમાંથી પસાર થવું જ પડશે.

પોર્ન-મુક્ત થવાની પ્રોસેસમાં વ્યક્તિએ સૌથી પહેલાં તો પોર્ન જોવાના 'ટ્રિગર્સ' અને 'મનગમતી એક્ટિવિટીઝ' એક કાગળ પર લખી લેવાની છે. આ સ્ટેપ ઘણું અગત્યનું છે. આ

સ્ટેપ દ્વારા તમે પોર્ન ટ્રિગર્સથી દૂર રહી શકશો અને વિચારોને બીજી દિશામાં ડાઇવર્ટ કરવા તમે તમારી મનગમતી એક્ટિવિટીમાં ફોકસ કરી શકશો.

પોર્ન જોવાની ઈચ્છા જગાડતાં ટ્રિગર્સ:

નીચે બતાવેલાં ટ્રિગર્સ સિવાય પણ તમે તમારા ટ્રિગર્સ શોધીને નોંધી લેજો, જેથી પોર્નના સંકજામાં ફસાઈ ન જાવ.

- ઘરે એકલા હોવું.
- મોડી રાત્રે સ્માર્ટફોન, આઇપેડ કે લેપટોપ સાથે બેડમાં હોવું.
- નકારાત્મક લાગણીઓ મનમાં ઘેરી વળવી.

તમારા ટ્રિગર્સ કયાં કયાં છે એ જાણવા તમને ભૂતકાળમાં પોર્ન જોવાની ઈચ્છા કેવી રીતે ઊઠતી હતી એ વિશે શાંતિથી સમય લઈને વિચારો. ઉપર જણાવ્યા એ સિવાય પણ જો કોઈ એવી સ્થિતિમાં પોર્ન જોવાનું ટ્રિગર છૂટતું હોય, તો એને એક કાગળ પર લખી દો, જેથી નેક્સ્ટ ટાઇમ એ સ્થિતિમાં હોવ ત્યારે ટ્રિગર છૂટે એ પહેલાં તમે સજાગ થઈ અગમચેતીથી (precaution) નિર્ણય લઈ શકો.

પોર્ન ઍડિક્શનથી મુક્ત થવાની ટ્રિક આપણે પ્રકરણ – 1માં પાવલોવના કૂતરાં પરના પ્રયોગમાં સમજ્યા એમાં જ છુપાયેલી છે.

પાવલોવના કન્ડિશન્ડ કરેલા કૂતરા જેવી જ સ્થિતિ પોર્ન-ઍડિક્ટ સાથે થતી હોય છે:

- બેલ = ક્યૂ, સ્ટિમ્યુલસ, ટ્રિગર = પોર્ન સીનની મેમરી અથવા ઘરમાં એકલા હોવું.
- ફિઝિઓલોજિકલ રિસ્પોન્સ = લાળ ટપકવી અને ખોરાક માટેની તીવ્ર ઈચ્છા પેદા થવી = પોર્ન જોઈ લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા સાથે જ ઉત્તેજના પેદા થવી—જનનાંગો સેક્સ માટે તૈયાર થવા.
- રિવૉર્ડ = ખોરાક મળવો = પોર્ન જોવા બેસી જવું.

સંશોધકો દર્શાવે છે કે, જો ઘંટડી ઘણી વાર રણકે જ જતી હોય અને કૂતરાને ખોરાક આપવામાં ન આવે, તો 'કન્ડિશન્ડ બ્રેઇન'ની કન્ડિશનિંગ ધીરે ધીરે નબળી પડતી જાય છે. ત્યાર બાદ ઘંટડી ગમે તેટલી રણકે તો પણ કૂતરું લાળ નહીં ટપકાવે.

પોર્ન-મુક્ત થવાની જર્ની વખતે ઘણી વાર પોર્ન જોવાનું ટ્રિગર છૂટશે. રિવૉર્ડ (પોર્ન) આપવામાં નહીં આવે ત્યારે શરૂઆતમાં તીવ્ર ઈચ્છાઓ નિયંત્રણમાં નહીં રહે. તીવ્ર ઈચ્છાઓના વિચારો ટાળવા બ્રેઇનને બીજી કોઈ એક્ટિવિટીમાં કાર્યરત કરી દો (આ સ્ટેપ લેવા ધી 5 સેકન્ડ રૂલ a.k.a 'બ્રહ્માસ્ત્ર' તમને મદદરૂપ થશે). ધીરે ધીરે રિવૉર્ડ વગર બ્રેઇનનું કન્ડિશનિંગ બદલાતું જશે અને તે નોર્મલ મોડ પર આવી જશે. હંમેશાં યાદ રાખો, તીવ્ર ઈચ્છાનો સળવળાટ ટેમ્પરરી જ હોય છે. પોર્ન ઍડિક્શનમાંથી છૂટવું હોય તો પોર્નની ઈચ્છા સામે શરણાગતિ ન સ્વીકારો.

એક વખત બ્રેઇન પોર્ન જોવાના સિગ્નલથી મુક્ત થાય એના પછી ગમે તેટલાં ટ્રિગર્સ મળશે તો પણ બ્રેઇન પોર્ન જોવા પહેલાં જેટલી તીવ્ર ઈચ્છા બતાવશે નહીં. જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત થવાનું કુદરતી કન્ડિશનિંગ બ્રેઇનમાં આપમેળે પાછું આવી જશે, એના બાદ જ્યારે પણ સેક્સની ઈચ્છા જાગશે ત્યારે જીવનસાથી જ યાદ આવશે.

'નોલેજ ઈઝ પાવર'. એકવાર વ્યક્તિ સમજી જાય કે પોર્નોગ્રાફી જોવા તરફ ખેંચી જતાં ટ્રિગર્સ કયાં કયાં છે અને તેમાંથી બહાર નીકળવા શું કરવું એની સમજણ સ્પષ્ટ હશે તો તેની માટે પોર્નની જાળમાંથી છૂટવું સરળ બની જશે.

જે વ્યક્તિનો સંયમ નબળો છે એમને માટે પોર્ન-મુક્ત થવા અને પોર્ન-રિલેપ્સથી છૂટવા એક રામબાણ ઈલાજ પણ બતાવ્યો છે. એ ઇલાજનું નામ છે – ધી 5 સેકન્ડ રૂલ! (a.k.a બ્રહ્માસ્ત્ર). જ્યારે પણ પોર્ન જોવાનો વિચાર આવે ત્યારે આ રૂલ ફોલો કરવાથી તમે તમારા વિચારોનો સઢ તત્ક્ષણમાં ચેનેલાઈઝ કરી શકશો. આ રૂલ સામે પોર્ન જોવાના દરેક ટ્રિગર્સ બુઠ્ઠા પડી જશે. પોર્ન-મુક્ત થવાની ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ અને પાંચ સ્ટેપ્સ (a.k.a કવચ કુંડળ) તમે વાંચ્યાં એને ફોલો કરવા આ 'બ્રહ્માસ્ત્ર' તમને અત્યંત ઉપયોગી સાબિત થશે.

6.3 ધી 5 સેકન્ડ રૂલ (a.k.a બ્રહ્માસ્ત્ર)

મેલ રોબિન્સનું એક સરસ પુસ્તક વાંચેલું 'ધી 5 સેકન્ડ રૂલ'. આ રૂલ કોઈ પણ પ્રકારનું ઍડિક્શન કે ખરાબ આદત છોડાવી શકે એટલો શક્તિશાળી છે. પોર્ન ઍડિક્શન (કે વારે ઘડીએ સોશિયલ મીડિયા ચેક કરવાની ટેવ, જુગાર, વિડિયો ગેમ્સ, ડ્રિંકિંગ્સ, ડ્રગ્સ, કે કોઈપણ પ્રકારનું ઍડિક્શન) છોડવા માત્ર '5 સેકન્ડ'ના તત્ક્ષણ નિર્ણયની જ જરૂર હોય છે. અત્યાર સુધી તમે કોઈ ખરાબ હેબિટ કે ઍડિક્શન છોડવા ઘણા નિર્ણયો અને પ્રતિજ્ઞાઓ લીધાં હશે. મોટા ભાગે એ કદાચ અસરકારક નહીં નીવડ્યાં હોય. '5 સેકન્ડ રૂલ' એ બ્રેઇનની 'analysis of paralysis' સ્થિતિને માત દઈને નવી બિહેવિયર પેટર્ન રચવામાં મદદ કરે છે.

આપણે કોઈ ખોટું કામ કરીએ ત્યારે અંદરથી એક મૌન અવાજ સતત આપણને એ કામ કરતાં રોકતો હોય છે, છતાં આપણે તીવ્ર લોભામણી લાગણીઓનું જોર ટાળી શકતા નથી. આ '5 સેકન્ડ રૂલ' તમારા જીવનમાં જે કોઈ પણ ઍડિક્શન કે ખરાબ હેબિટ હશે એનાથી મુક્ત કરવા રામબાણ ઈલાજ સાબિત થશે. 100% ગેરંટી સાથે! ફક્ત એકવાર આ '5 સેકન્ડ રૂલ'નો મેઝિક અજમાવી જુઓ. પછી તો આ રૂલ તમારા જીવનમાં ઘણી બધી જગ્યાએ ઉપયોગી સાબિત થશે. તમને તમારા કમ્ફર્ટઝોનમાંથી બહાર કાઢી વધુ પ્રોડક્ટિવ બનાવશે. ડરનો સામનો કરી કેવી રીતે ચિંતામુક્ત જીવન જીવવું એ શીખવશે.

આ રૂલ વિશે વાત કરતાં પહેલાં એક નાનકડી ઇન્સાઇટફૂલ વાર્તા કહેવી છે. Kenyon College 2005માં David Foster Wallace તેમની શરૂઆતની સ્પીચમાં આ વાર્તા કહે છે:

દરિયામાં બે યુવાન માછલીઓ સાથે તરી રહી હોય છે. સામેથી તરતી આવતી એક ઘરડી માછલી તેમની તરફ પાંખ (fin) ઊંચી કરીને કહે છે, "ગુડ મોર્નિંગ બચ્ચા પાર્ટી! પાણી કેવું છે?"

બંને યુવાન માછલીઓ કશું બોલ્યા વિના ત્યાંથી ફટાફટ તરતી-તરતી આગળ જતી રહી. આગળ જઈને એક માછલીએ બીજીને પૂછ્યું, "આ પાણી એટલે શું?"

બીજી માછલીએ બંને પાંખ ઊંચી કરીને કહ્યું, "મને શું ખબર!?"

શ્રોતાઓ આ વાર્તાને ટુચકો સમજી ખડખડાટ હસી પડે છે. Wallace વાર્તાનો મુખ્ય ભાવાર્થ સમજાવતાં કહે છે કે, "જે સૌથી અગત્યનું હોય એ વાસ્તવિકતા એકદમ નજીક અને

દેખીતી હોવા છતાં પણ તેને જોવી (કે ઓળખવી) ઘણી અઘરી હોય છે.”

ઘરડી માછલી પાણી વિશે જાણતી હતી એટલે એણે પૂછ્યું કે, ‘પાણી કેવું છે?’ જ્યારે પેલી બંને યુવાન માછલીઓને ‘પાણી’ વિશે કશી જ ખબર નહોતી. એ બંનેનું અસ્તિત્વ જેના લીધે ટકી રહ્યું હતું એ પાણીના લીધે જ હતું. બંને એકબીજા સાથે વાતચીત કરતી હતી ત્યારે પણ તેમની વચ્ચે પાણી હતું. તેમની આંખને પણ પાણી સ્પર્શી રહ્યું હતું, છતાં પણ એમની નિકટતમ વાસ્તવિકતાથી તેઓ બેખબર હતી.

આપણાં જીવનમાં પણ આ યુવાન માછલીઓની જેમ નજીકની વાસ્તવિકતા, જે ખરેખર ખૂબ અગત્યની છે, આપણને બહેતર વ્યક્તિ બનાવી શકે છે એને આપણે જોઈ શકતા નથી (અથવા તો જોવા નથી ઇચ્છતા). સંબંધોમાં નિકટતા લાવવી, શારીરિક રીતે સ્વસ્થ રહેવું અને જીવન જીવવાની ગણવત્તામાં સુધારો લાવવા જેવા ઘણા અગત્યના બદલાવ કરવા હોય છે, પણ એ માટેનું પ્રોત્સાહન બળ કે હિંમત આપણે ક્યારેય જુટાવી શકતા નથી. પોર્ન-ઍડિક્ટને પોર્નોગ્રાફીના ઍડિક્શનમાંથી છૂટવું હોય છે. એમને ખ્યાલ હોય છે કે પોર્ન તેમના જીવનનો વિકાસ ઘણા aspect/આયામોમાં રૂંધે છે, છતાં પણ પોતાની જાતને પોર્ન ન જોવાના બંધનમાંથી છોડાવી શકતા નથી. માત્ર એક જ નિર્ણય દૂર હોય છે તેમની ઈચ્છા મુજબનું જીવન જીવવા.

વેલ, આ ‘5 સેકન્ડ રૂલ’ શું છે, કેવી રીતે કામ કરે છે અને એની પાછળનું વિજ્ઞાન શું છે એ હવે જાણીએ.

જે ક્ષણે તમને કોઈ પણ પ્રકારનો બદલાવ લાવવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! કાઉન્ટ ડાઉન કરી તત્ક્ષણ તમારો ઈન્સ્ટિન્ક્ટ (અંતરાત્માનો અવાજ) ફોલો કરવાનો છે. ‘5 સેકન્ડ રૂલ’ને તત્ક્ષણ ફોલો કરવા પાછળનું વૈજ્ઞાનિક કારણ એ છે કે, વ્યક્તિને જ્યારે પોર્ન જોવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે તરત જ બ્રેઇનનું પ્રિફ્રન્ટલ કોર્ટેક્ષ (Brain’s CEO) lights up/સક્રિય થઈ જતું હોય છે. એ ક્ષણે પોતાની જાતને પ્રશ્ન પૂછી લો: ‘પોર્ન જોવાથી ખરેખર મારા જીવનમાં કોઈ પોઝિટિવ બદલાવ આવે છે?’

અંતરઆત્માનો જે જવાબ આવે એને તત્ક્ષણ ફોલો કરો. જો અંદરથી ‘ના’ જવાબ આવે તો તત્ક્ષણ 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! કાઉન્ટ ડાઉન ગણી તરત જ ‘પોર્ન એક્સેસ’ કરી શકતા હોવ એ જગ્યાએથી દૂર થઈ જાવ. અને જો તમને ફાયદાકારક લાગતું હોય તો Best of luck!

લોકો બદલાવ લાવવાના વિચારમાં ખૂબ સમય પસાર કરી દે છે. જે તમારા ઉજળા ભવિષ્ય માટે શ્રેષ્ઠ છે, જીવનમાં પોઝિટિવ બદલાવ લાવે છે એને તરત વર્તનમાં મૂકી દો. જે લોકો વર્ષોથી પોર્ન ઍડિક્શન કે અન્ય ખરાબ હેબિટમાં અત્યાર સુધી આળોટતા રહ્યા છે એમને શરૂઆતમાં આ નવી ટેવ અપનાવવામાં કદાચ અઘરું પડશે. અત્યાર સુધી બ્રેઇન જે બિહેવિયર પેટર્ન મુજબ કામ કરવા ટેવાયેલું છે એને તોડવા આ રૂલ તમારે ફોલો કરવો જ પડશે.

કાઉન્ટ ડાઉન ગણ્યા બાદ જ્યારે તત્ક્ષણ એક્શન (ક્રિયા) લેવાની હોય, એ ક્ષણોમાં જો તમે વધુ વિચારવા રહેશો તો બ્રેઇન તમને ફસાવી લઈ પોર્ન લૂપમાં ખેંચી લેશે. તમારા વિચારોને ચેનેલાઈઝ કરવા બહાર નીકળી પડો, મનપસંદ સંગીત સાંભળો, કોઈ સ્પોર્ટ્સ રમો કે જિમ જોઇન કરો... ટૂંકમાં તમારા ઍડિક્શન કે હેબિટ પરથી વિચારોને દૂર કરવા તમને

ગમતી કોઈ પણ પ્રવૃત્તિઓનું એક લિસ્ટ બનાવી દો, જેથી જરૂર પડે ત્યારે વિકલ્પો તરત યાદ આવે અને એને તત્ક્ષણ અમલમાં મૂકી શકાય.

આ રૂલ ફોલો કરતી વખતે તમારે ખાસ યાદ રાખવાનું છે કે, વિચારો કે લાગણીઓના પ્રવાહમાં વહી જવાનું નથી. જો તમારા અટેન્શનનું ઇંધણ એમને મળશે, તો એ તમારા દિલો-દિમાગ પર ચડી બેસવા એડી-ચોટીનું જોર લગાવશે. તમારા અટેન્શન વિના આ બંને (વિચાર અને લાગણી) થોડીક ક્ષણો બાદ ગાયબ થઈ જશે. કાઉન્ટ ડાઉન ગણ્યા બાદ તમારે માત્ર તમારા ઈન્સ્ટિન્ક્ટને તત્ક્ષણ ફોલો કરવાનો છે. આ રૂલની બ્યુટી અને મેઝિક તત્ક્ષણ ફોલો કરવામાં જ છે, અને તો જ આ રૂલ તમારી માટે 'બ્રહ્માસ્ત્ર' સાબિત થશે. વિચારવા રહેશો તો આ રૂલની બ્યુટી વિલાઈ જશે. નાઇકિના ટેગ લાઇનની જેમ આ રૂલને ફોલો કરવાનો છે: Just do it!

આ બ્રહ્માસ્ત્ર ચલાવવાનો સિક્રેટ મંત્ર યાદ કરી લો. 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! મંત્રોચ્ચારણ કરી તત્ક્ષણ એક્શન લેવાની છે. પછી જોજો તમે, આ બ્રહ્માસ્ત્ર સામે તમારું ઍડિક્ટેડ કે હિબિટ્યુઅલ (ટેવાઇ ગયેલું) બ્રેઇન તેના વિચારોની વેલ અને લાગણીઓનો ફેલાવો કરવાનું આપમેળે સંકેલી લેશે. જો તમે આ બ્રહ્માસ્ત્રની મદદથી વિચારો અને લાગણીઓને ટેમ્પરરી પૂરતા ચેનલાઈઝ કરી લીધા, તો તો પછી જગ જીત્યા સમજો..!

પછી જોજો, તમારું બ્રેઇન તમારા આ અમોઘ 'બ્રહ્માસ્ત્ર' સામે બધાં હથિયાર હેઠાં મૂકી દેશે. બંને હાથ હવામાં અદ્ધર કરીને કહેશે કે, 'હવે હું તમારું ગુલામ છું. તમને પહેલાંની જેમ હવે મારી કન્ડિશનમાં નહીં ફેરવું. તમે કહેશો એમ તમારી નવી કન્ડિશન મુજબ હું ડાહ્યુંડમરું થઈને તૈયાર થઈ જઈશ... પણ હા, એકવાતની મનમાં ગાંઠ બાંધી લેજો, જો તમે કોઈ દિવસ બ્રહ્માસ્ત્ર ચલાવવાનું ચૂકી ગયા, તો પછી હું મારા તાજા જ ન્યુરોન પાથવેમાં આવેલા DeltaFosB તરીકે ઓળખાતા પ્રોટીનનું—મારું બ્રહ્માસ્ત્ર છોડવાનું નહીં ચૂકું! બહાનાનો ગાળિયો નાંખી તમને ફરીથી પોર્ન-લૂપમાં ખેંચી જઈશ. અને પછી હું તમારો માલિક બની જઈશ..!' –

વેલ, બ્રેઇન આવું બોલે તો નહીં, પણ તેની બાયોલોજિકલ પ્રોસેસને સરળ રીતે સમજવી હોય તો આવું જરૂર કહી શકાય. આ 'બ્રહ્માસ્ત્ર' તમારા ન્યુરોપ્લાસ્ટિક બ્રેઇનને નવી કન્ડિશન મુજબ બદલીને નોર્મલી કામકાજ કરતું કરી દેશે. બ્રેઇન નવા બિહેવિયર મુજબ ટેવાતું જશે અને પોર્નોગ્રાફીની કન્ડિશનિંગ (કે બિહેવિયર પેટર્ન) ધીરે ધીરે નબળી પડતી જશે. ઉપરના વિષયમાં તમે પાવલોવના રિવર્સ-કન્ડિશનિંગમાં જોયું એમ. ઘંટડી વગાડવા છતાં ખોરાક ન આપવાથી કૂતરું ધીરે ધીરે લાળ ટપકાવવાનું બંધ કરી દેશે. પછી ઘંટડીના અવાજની કોઈ અસર તેની પર નહીં થાય. (આ રૂલ પોર્ન-ઍડિક્ટના બ્રેઇનની સામે આંખ આડા કાન કરવાની કહેવતને સાર્થક કરશે.)

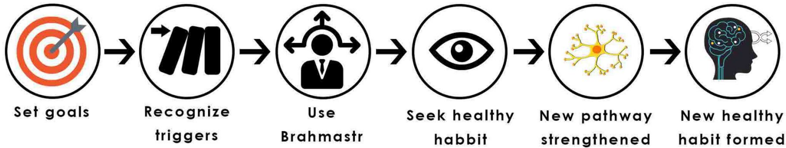
આ રૂલને અપનાવ્યા બાદ પોર્ન જોવાના વિચારો વિશેની ફ્રિક્વન્સી ઘટી ગઈ હોય એવું લાગશે. બ્રેઇન તમારી ઈચ્છા મુજબની નવી બિહેવિયર પેટર્નમાં તમને સાથ આપવા લાગશે. કોઈ પણ એક્ટિવિટી શરૂઆતમાં અઘરી જ લાગશે, પણ જેમ જેમ કરતાં જશો એમ એમ તમારું બ્રેઇન નવી 'બિહેવિયર પેટર્ન'ને અપનાવતું થઈ જશે. અને ઇચ્છિત પરિવર્તન તમારા જીવનમાં આવવા લાગશે.

પહેલી વખત ઍડિક્શનનું લૂપ તૂટશે ત્યારે તમને એ ઈન્સ્ટિન્ક્ટ ફોલો કર્યાનો આનંદ

થશે. ધીરે ધીરે તમે આ નવી પ્રોસેસમાંથી સફળતાપૂર્વક પસાર થતાં જશો એમ એમ તમારો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મબળ વધતાં જશે. તમારા અંદર દબાઈ રહેલી પોઝિટિવ શક્તિ બહાર લાવશે. તમે તમારી જાતને તમારી ઈચ્છા મુજબ બદલી શકશો. તમે તમારા બ્રેઇનના ગુલામ નથી રહ્યા, બલ્કે માસ્ટર બન્યા છો એવું રિવૉર્ડિંગ અનુભવશો. ‘5 સેકન્ડ રૂલ’ એ કોઈ પણ પ્રકારની હેબિટ્સ કે ઍડિક્શન્સમાંથી મુક્ત કરાવવાની અસરકારક વૈજ્ઞાનિક ટેકનિક છે. આ રૂલ છે સામાન્ય, પણ જીવન બદલી શકે એટલી ક્ષમતા એમાં ભરેલી છે.

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! કાઉન્ટ ડાઉન ઊલટેથી કરવું ખાસ જરૂરી છે, કારણ કે બ્રેઇન તમારા ગોલ પર કેન્દ્રિત રહે છે, અને તમે હેબિટ લૂપમાં ફસાઈ જતાં નથી. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 ગણવામાં બ્રેઇનને કોઈ તકલીફ પડતી નથી. સડસડાટ ગણાઇ જતું હોય છે. ઊલટું કાઉન્ટ ડાઉન કરવા બ્રેઇનને ફોકસ કરવું પડે છે કારણ કે એ તેના માટે નોર્મલ નથી. આ કાઉન્ટ ડાઉન કરવાની ક્રિયામાં બ્રેઇન તેનું પોર્ન જોવાનું ‘હેબિટ લૂપ’ શરૂ કરે એ પહેલાં 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! કહી, તત્ક્ષણ ઈન્સ્ટિન્ક્ટ ફોલો કરવાથી પોર્ન જોવાનું ‘હેબિટ લૂપ’ હાઈજેક થઈ જશે, અને તમને તમારી નવી એક્ટિવિટી મુજબ નવી બિહેવિયર પેટર્ન સ્થાપવાનો મોકો મળી જશે. બ્રેઇન એની ચાલ ચાલે એ પહેલાં કાઉન્ટ ડાઉન ગણી તેને હાઈજેક કરી દેવાનું. સતત આ રૂલને ફોલો કરશો એમ એમ અમુક સમય બાદ બ્રેઇન તેની જૂની ચાલ/કન્ડિશનિંગ ભૂલીને તમારી નવી ચાલ મુજબ કામ કરવા લાગશે.

આખરે બ્રેઇન એ ન્યુરોપ્લાસ્ટિક ઓર્ગન (અંગ) છે! કોઈ પણ નવો બદલાવ સ્વીકારવો એ તેનો કુદરતી સ્વભાવ છે. ‘પાકા ઘડે કાંઠા ન ચડે’ – આ કહેવત બ્રેઇનને લાગુ પડતી નથી. તમે કોઈ પણ ટેવ કે ઍડિક્શન કોઈ પણ ઉંમરે બદલી-છોડી શકો છો.



[F-30]

બ્રેઇન આપણી વિરુદ્ધમાં પણ કામ કરી શકે છે, અને આપણી તરફેણમાં પણ. 5 સેકન્ડ રૂલનો ઉપયોગ કરી તમે તમારા હેબિટ્યુઅલ કે ઍડિક્ટેડ બ્રેઇનની બિહેવિયર પેટર્નને તમારી ઈચ્છા મુજબ બદલીને પોઝિટિવ કામ કરાવી શકો છો. 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – GO..!! – Just do it..!!

જેને ખરેખર પોર્નોગ્રાફીનું ઍડિક્શન છોડવું છે એના માટે આ ટ્રિક અદ્ભુત કામ કરશે. જેને નથી છોડવું એના માટે તો અનફોર્ચ્યુનેટલી કોઈ ટ્રિક શોધાઈ નથી. એક કહેવત છે ને! – મન હોય તો માળવે જવાય!

“If you are searching for that one person who will change your life, look in the mirror” – Unknown

6.4 પોર્ન-મુક્ત થવાની રિકવર જર્ની દરમ્યાન

પોર્ન-યુઝર્સ જ્યારે પોર્ન-મુક્ત થવા વિશે વિચારે કે નક્કી કરે છે ત્યારે તેમના બે સામાન્ય પ્રશ્નો હોય છે. (1) પોર્ન-મુક્ત થવાની પ્રોસેસ દરમ્યાન શું હસ્તમૈથુન કરી શકાય? (2) પોર્ન-મુક્ત થવા અંદાજિત કેટલો સમય લાગે?

પ્રશ્ન **1** માટે, વ્યક્તિ પોતે Porn-induced erectile dysfunction (PIED) સમસ્યાથી પીડાય છે કે નહીં એની તપાસ કરવા માટે એક પ્રયોગ કરવાનો છે. પોર્ન મટીરિયલનો ઉપયોગ કર્યા વિના માત્ર ઇરોટિક વિચારો કરીને શિશ્નમાં સંપૂર્ણ કડકાઇ લાવવાનો પ્રયત્ન કરો અને એને બે-ત્રણ મિનિટ સુધી ટકાવી રાખો અથવા જીવનસાથી સાથે સેક્સ દરમ્યાન જો સંપૂર્ણ કડકાઇ ન આવતી હોય અથવા ટકી રહેતી ન હોય તો સમજી લેવું કે પોર્ન જોઈને તમારું બ્રેઇન પોર્નોગ્રાફી સાથે કન્ડિશન્ડ થઈ ગયું છે. તમે PIEDથી પીડાવ છો.

જો જીવનસાથી સાથે પેનેટ્રેટિવ સેક્સ કરતાં પહેલાં કે એક મિનિટની અંદર જ ઇજેક્યુલેટ થઈ જતું હોય તો સમજી લેવું કે તમારે Premature ejaculation (PE)ની સમસ્યા છે. PEની સમસ્યાને લીધે પુરુષ ઇજેક્યુલેશન વખતે (કદાચ) આનંદની અનુભૂતિ કરી શકતો હોય, પણ તેના જીવનસાથીને શારીરિક સંતોષ આપવા અસક્ષમ બની જાય છે. ઇજેક્યુલેશન બાદ શિશ્ન શિથિલ થઈ જતું હોય છે, જેથી પેનેટ્રેશનની ક્રિયા આગળ શક્ય બનતી નથી. ફરીથી કડકાઇ લાવવામાં અને ટકાવી રાખવામાં પણ વધુ મુશ્કેલી પડે છે.

કેટલાક પોર્ન અને હસ્તમૈથુનના અઠંગ ઍડિક્ટ એવી સ્થિતિએ પહોંચી ચૂક્યા હોય છે કે, એમની સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ/libido સંપૂર્ણ ખલાસ થઈ ગઈ હોય છે. સેક્સ્યુઅલ કામેચ્છાઓ જાગૃત કરવા હસ્તમૈથુન, પોર્નોગ્રાફી અથવા કામોત્તેજક/સેક્સી જીવનસાથી હોય તો પણ તેઓ બિલકુલ ઉત્તેજના મહેસૂસ કરી શકતા નથી. આ સ્થિતિને flatline/ફ્લેટલાઈન કહેવાય છે. આવા કેસ દરમ્યાન પુરુષો સામાન્ય રીતે શિશ્નની સંવેદનશીલતા ગુમાવી બેસે છે, તેનું કદ સંકોચાઇ જાય છે. સવારે ઊઠતાં શિશ્નમાં ઇરેક્શન (મોર્નિંગ વૂડ) પણ આવતું નથી. તેમનું ભાવનાત્મક સ્વાસ્થ્ય પણ ઘટી જાય છે.

જો PIED, PE કે Flatlineની સમસ્યા હોય તો રિકવરીની પ્રોસેસ દરમ્યાન PMO (Porn, Masturbation & Orgasm)થી બિલકુલ દૂર રહેવું. PMO એ ઘટી ગયેલી કે બિલકુલ નિષ્ક્રિય સેક્સ્યુઅલ ક્ષમતાને Reboot/ફરી જીવંત કરવા વપરાય છે. પોર્ન રિકવરીની આ જર્ની દરમ્યાન જો nightfall/સ્વપ્નદોષ થાય તો ચિંતા ન કરવી. એ શરીરની કુદરતી (દેહધાર્મિક) ક્રિયા છે.

પ્રશ્ન **2** માટે, પોર્ન-મુક્ત થવા અંદાજિત કેટલો સમય લાગે? – વેલ, દરેક વ્યક્તિની રિકવરીનો સમય અલગ અલગ હોય છે. રિકવર થવામાં કારણરૂપ થતાં કેટલાક પરિબળો:

- કઈ ઉંમરે પોર્ન જોવાનું શરૂ કર્યું હતું?
- વ્યક્તિ પોર્ન જોતી વખતે દિવસમાં કેટલી વખત હસ્તમૈથુન કરતી?
- કેટલા કલાકો સુધી પોર્ન જોતી હતી, એની સમય લિમિટ?
- ઉત્તેજિત થવા કેવાં પ્રકારનું પોર્ન કન્ટેન્ટ જોતી હતી?

રિકવરી માટે 90 દિવસ એ સરેરાશ સમય લિમિટ છે. નાની ઉંમરથી જ પોર્ન જોતા

લોંગ ટર્મ વ્યુઅર્સને 3થી 6 મહિના, તો કેટલાકને એક કે ડોઢ વર્ષ જેટલો સમય પણ લાગે, અને કેટલાક પોર્ન-યુઝર્સ મહિના કે બે-ત્રણ અઠવાડિયામાં પણ રિકવર થઈ જતાં હોય છે. જ્યારે તમે PMO છોડવાની જર્ની શરૂ કરશો ત્યારે નીચે બતાવેલા સ્ટેજમાંથી તમે માનસિક, લાગણીત્મક અને શારીરિક સ્તરે કેટલાંક અપ્સ એન્ડ ડાઉન્સમાંથી પસાર થશો.

રિકવરીના 5 સ્ટેજ:

સ્ટેજ 1: પોર્નોગ્રાફિક સ્ટિમ્યુલેશન માટે વ્યક્તિમાં ફરીથી પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાગશે.

સ્ટેજ 2: એક અથવા બે અઠવાડિયાં બાદ, સેક્સ્યુઅલ ડિઝાયર/libido થોડીક વધશે અને રિકવર થવાની પોઝિટિવ લાગણીઓ અનુભવાશે.

સ્ટેજ 3: સેક્સમાં રસ બિલકુલ ખલાસ થઈ જશે, સેક્સ ડિઝાયર ઘટી જશે, અને બિલકુલ ઇરેક્શન નહીં આવે, સવારમાં ઊઠતી વખતે ઇરેક્શન (મોર્નિંગ વૂડ) પણ નહીં આવે.

સ્ટેજ 4: એકાદ અઠવાડિયા બાદ, સવારમાં ઊઠતાં જ ઇરેક્શન આવવા લાગશે, સેક્સ ડિઝાયર પાછી આવશે, સેક્સમાં પાછો રસ જાગશે.

સ્ટેજ 5: ત્યાર બાદ રિકવરીનાં સ્પષ્ટ ચિહ્નો દેખાશે. મજબૂત ઇરેક્શન આવશે અને ટકી રહેશે, અને જીવનસાથી સાથેના સેક્સમાં રુચિ વધી જશે, અને સંતોષકારક સેક્સનો અનુભવ માણી શકાશે.

રિકવરી માટે જ્યારે તમે PMO બિલકુલ છોડી દો છો એ પહેલાં આ સ્ટેજથી પરિચિત થવું ખૂબ અગત્યનું છે. પોર્ન રિકવરીની જર્ની દરમ્યાન જ્યારે પણ પોર્ન જોવાની કે હસ્તમૈથુન કરી લેવાની તીવ્ર ઈચ્છા જાગે અથવા સેક્સ ડિઝાયર/libido બિલકુલ ખલાસ થઈ જાય ત્યારે પોતાની જાતને હંમેશાં યાદ અપાવો કે આ ચિહ્નો હંમેશાં રહેવાનાં નથી. ‘બ્રહ્માસ્ત્ર’નો ઉપયોગ કરી PMOથી દૂર રહો. આખરે આ રિકવરીની જર્ની તમને સેક્સ્યુઅલ ડિસફંક્શનની સમસ્યાઓમાંથી મુક્ત કરાવશે અને તમારા સેક્સ્યુઅલ જીવનમાં નોંધપાત્ર સુધારો લાવશે! તમારો આત્મવિશ્વાસ અને આત્મસન્માન વધી જશે. જીવનસાથી સાથેનું સેક્સજીવન સંતોષકારક અને ભાવનાત્મક બંધન વધુ ઘનિષ્ઠ બનશે...

સદભાગ્યે, બ્રેઇન એ ન્યુરોપ્લાસ્ટિક ઓર્ગન છે. PMO બંધ થતાં જ તે તેની મૂળ અવસ્થામાં આવી જતું હોય છે. જીવનસાથી સાથે વધુ સમય પસાર કરવાથી બ્રેઇન વાસ્તવિક વ્યક્તિ સાથે કનેક્ટ થવા ઝડપી રિકવર મોડમાં આવી જાય છે. જે પુરુષો તેમની સ્ટ્રગલ વિશે નિખાલસ અને પ્રામાણિક હોય, તથા તેમનો જીવનસાથી તેમની રિકવરી પ્રોસેસમાં સહાયક બનતો હોય તો એમની રિકવરીમાં ઝડપી સુધારો આવે છે.

6.5 પોર્ન-મુક્ત થવાની જર્ની દરમ્યાન થતાં પોર્ન-રિલેપ્સ

પોર્ન-રીલેપ્સ એટલે પોર્ન-મુક્ત થવાનું કમિટમેન્ટ લીધા બાદ ફરીથી પોર્ન જોવાની ક્રિયામાં લપસી પડવું.

પોર્ન-રીલેપ્સ કેમ થતું હોય છે એનાં પાછળનું કારણ જાણીએ,

સંવેદનશીલતામાં બ્રેઇન એ દ્રશ્યો, સ્થળો, ધ્વનિઓ, લાગણીઓ, સુગંધ, સ્વાદ અને

અમુક ચોક્કસ વિચારો સાથે સંકળાયેલા ફાયદાકારક સ્ટિમ્યુલસ (ઉત્તેજકો) સાથે વાયર્ડ થઈ જતું હોય છે. આ વસ્તુઓ સાથે વાયર્ડ થવાની પ્રોસેસ દરમ્યાન બ્રેઇનમાં DeltaFosB નામનું પ્રોટીન ડોપામાઇન રિલીઝ થતું હોય ત્યારે બ્રેઇનમાં સંચયિત થયે જતું હોય છે. DeltaFosB જ્યારે પણ કોઈ ચોક્કસ પર્યાવરણીય અને માનસિક સંદર્ભો (દ્રશ્યો, સ્થળો, ધ્વનિઓ, લાગણીઓ, સુગંધ, સ્વાદ અને અમુક ચોક્કસ વિચારો) સાથેની ચોક્કસ યાદદાસ્ત સાથે સહસંબંધમાં આવે છે, ત્યારે એ વખતના અનુભવની સ્મૃતિઓ વ્યક્તિની મન:ચક્ષુ સામે ફરીથી તાજી કરી મૂકે છે. વ્યક્તિનું બ્રેઇન આ રીતે કેટલાક ચોક્કસ સંકેતો સાથે connect/ સંકળાવાનું ‘શીખે’ છે.

જ્યારે પોર્ન-યુઝરે લાંબા સમય સુધી પોર્ન જોવાનું છોડી દીધું હોય એના બાદ બ્રેઇનમાં DeltaFosBનું પ્રમાણ નોર્મલ સ્તરે આવી જતું હોય છે, પરંતુ સંવેદનશીલ ‘ઍડિક્શન પાથવે’ અકબંધ રહેતો હોય છે. જ્યારે પણ બ્રેઇનને અમુક ચોક્કસ સંકેતો ભવિષ્યમાં મળશે, ત્યારે એ સંવેદનશીલ ઍડિક્શન પાથવે સક્રિય થઈ જશે અને તરત ડોપામાઇન રિલીઝ કરવાનું શરૂ કરી દેશે, અને DeltaFosB એ ક્રિયા સાથે જોડાયેલી યાદદાસ્તનું પ્રોજેક્ટર ચાલુ કરી દેશે અને વ્યક્તિને એ ક્રિયા કરવા ઉત્તેજિત કરશે, પ્રોત્સાહિત કરશે. બ્રેઇનમાં જેમ જેમ DeltaFosBનું પ્રમાણ વધે છે, એમ એમ આ પ્રોટીન બ્રેઇનને રિવાયર્ડ કરીને પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છા અને વર્તનને વધુ ઉશ્કેરે છે. આ એક ચક્રાકાર પ્રક્રિયામાં 'wanting/craving' એ ‘doing’ માટેનું સહજ કારણ બની જાય છે.

પોર્ન જોવાની ક્રિયાનું પુનરાવર્તન વધુ થશે એમ એમ DeltaFosB વધુ એકઠું થતું જશે અને પોર્ન જોવાની ઈચ્છા અને વર્તન વધુ બળવત્તર બનતું જશે. જો પોર્ન-યુઝર થોડાક દિવસો સુધી પોર્નથી દૂર રહે તો કન્ડિશન્ડ થયેલું બ્રેઇન એ ક્રિયા ફરીથી કરવા વ્યક્તિને મજબૂર કરતું રહેશે. આ કારણને લીધે પોર્ન-મુક્ત થવું ઘણા પોર્ન-યુઝર્સ માટે અત્યંત મુશ્કેલ થઈ પડે છે અને પોર્ન-મુક્ત થવાની જર્ની દરમ્યાન પોર્ન-રિલેપ્સ થવાની શક્યતાઓ પણ તેમના કેસમાં વધી જાય છે.

જોકે, આ પ્રકારની વસ્તુઓ સાથેની સંવેદનશીલતા (sensitization) આપણને આપણા જીવનના સર્વાઈવલ માટે સારી અને ઉપયોગી ક્રિયાઓ કરવા (અથવા તક ઝડપવા) માટેની પ્રેરણા આપી સર્વાઈવ કરવા મદદ કરે છે. પણ આ સંવેદનશીલતા આપણને એવા સ્ટિમ્યુલસ અને પ્રવૃત્તિઓ માટે પણ ઉત્તેજિત કરી શકે છે, જે આપણા સ્વાસ્થ્ય માટે નુકસાનકારક છે. આલ્કોહોલ અને જંકફૂડ ઉપરાંત, પોર્નોગ્રાફી એ મનુષ્યની સૌથી તીવ્ર ઈચ્છાઓની અનુભૂતિનું શોષણ કરે છે અને સૌથી વધુ આનંદપ્રદ કુદરતી રિવૉર્ડમાં જોડાવા ઓર્ગેઝમ (ઉગ્ર ઉત્તેજનાનો અતિરેક) પ્રદાન કરે છે.

કેટલાક લોકો પોર્ન કે ડ્રગ્સથી જોજનો દૂર રહ્યા તો પણ નાનું અમથું સ્ટિમ્યુલસ/ ટ્રિગર ફરીથી જૂના ઍડિક્શનમાં ખેંચી લેવા પોર્ન-રિલેપ્સ/ઊથલો મારતું હોય છે. છેલ્લી વખતે જ્યારે પોર્ન (કે અન્ય ડ્રગ્સ)નો નશો કર્યો હોય એના બાદ પણ DeltaFosB બ્રેઇનમાં આશરે આઠ અઠવાડિયાં સુધી રહેતું હોય છે. (લગભગ 2 મહિના સુધી)

આમ, આ રીતે DeltaFosB બ્રેઇનમાં વધુ મજબૂત નર્વ કનેક્સન્સ બનાવી બ્રેઇનની સેક્સ્યુઅલ સંકેતો ફોલો કરવાની સંવેદનશીલતા વધુ સંવેદનશીલ કરી મૂકે છે. બ્રેઇનની આ પ્રકારની મિકેનિઝમ એ માત્ર પોર્ન-ઍડિક્ટ માટે જ લાગુ નથી પડતી. આલ્કોહોલિક વ્યક્તિ ઘણાં વર્ષોથી સોબર રહી હોય તો પણ પબમાં પ્રવેશતાં જ તેને ડ્રિંક કરી લેવાની ઈચ્છા

અજાણતાં જ જાગી જતી હોય છે, એની પાછળ પણ આ જ કારણ છુપાયેલું છે.

પાંત્રીસ વર્ષીય Drew એમ વિચારતો હતો કે, પોર્ન સાથે તેનું રિલેશન પૂરું થઈ ગયું છે. તે એના પોર્ન-રિલેપ્સનો અનુભવ જણાવતાં કહે છે, [8]

> "હું ત્રણ વર્ષથી પોર્ન-મુક્ત હતો. પોર્ન જોવાની કોઈ જ તીવ્ર ઈચ્છા નહોતી થતી. એક રાત્રે મારી પત્ની શહેરની બહાર ગઈ હતી એ રાત્રે મારા અંદર પોર્ન જોવાના વિચારો ઉછળવા લાગ્યાં. પોર્ન ન જોવાનો સંયમ હું જાળવી ન શક્યો. થોડાક સમય બાદ હું કમ્પ્યૂટર પર પોર્ન જોવા લાગ્યો. એ આખી રાત મેં પોર્ન જોઈને હસ્તમૈથુન કરી વિતાવી. પોર્ન-રિલેપ્સમાં હું આસાનીથી લપસી પડ્યો કારણ કે ઇન્ટરનેટ કનેક્શન ફાસ્ટ હતું અને કમ્પ્યૂટરમાં પોર્ન-બ્લોકિંગ સૉફ્ટવેર કે એડ-ઓન્સ ઇન્સ્ટોલ કરેલા નહોતા."

Drewના કિસ્સામાં તેણે તરત જ પોર્ન એક્સેસ થાય એવા માધ્યમોને કટ-ઓફ્ફ કરવામાં બેદરકારી રાખી હતી. જેના લીધે તે પોર્ન જોવાની તીવ્ર ઈચ્છામાં લપેટાઇ ગયો. પોર્ન-બ્લોકિંગ સૉફ્ટવેર કે એપ્સ એ તમને પોર્ન-મુક્ત રહેવા નાનકડું યોગદાન ચોક્કસ આપી શકે છે. બે-ત્રણ ક્લિક્સમાં ત્વરિત પોર્ન એક્સેસ થઈ જતું એમાં એક બમ્પ બનશે.

Corey તેની પોર્ન રિકવરીના પ્રથમ વર્ષ દરમ્યાન પોર્ન-રિલેપ્સ થતાં અપસેટ થઈ ગઈ હતી એ વિશે જણાવતાં તે કહે છે, [9]

> "હું ઇન્ટરનેટ પર સ્ત્રીઓનાં રાત્રે પહેરવાનાં કપડાં *(લોન્જરી/lingerie)* સર્ફ કરતી હતી અને લોન્જરીની જાહેરાતો પર ધ્યાન આપતી હતી. કેટલીક સેક્સી લોન્જરી જોયા બાદ હું ઉત્તેજના મહેસૂસ કરવા લાગી, જોકે એ મેં અવગણ્યું અને સર્ફિંગ કરવાનું ચાલુ રાખ્યું. પછી હું એક સ્વિમસ્યુટ સાઇટ પર ગઈ. એ જોઈને હું ઉત્તેજના અનુભવતી હતી ત્યારે હું મારી જાતને કહેતી: 'હેય, આ તો માત્ર સ્વિમસ્યુટ જ છે. આ જોઈને તો હું હસ્તમૈથુન કરું એમાં કશું ખોટું નથી. આ કંઈ પોર્ન તો નથી જ...' પછીના પાંચ-છ દિવસ સુધી હું ધીમે ધીમે પોર્નોગ્રાફી જોવાની ઈચ્છાને મનમાં જાગૃત કરી રહી હતી અને આખરે હું ભારે પોર્ન-રિલેપ્સમાં સરી પડી..."

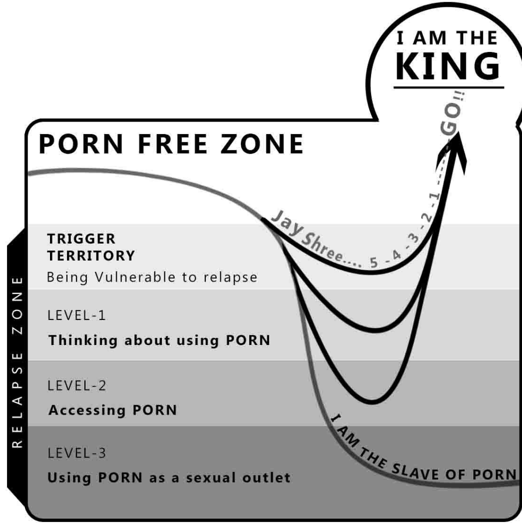
વર્ચ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતું મટીરિયલ જોઈને સેક્સ્યુઅલ એન્જોયમેન્ટનું ટેમ્પ્ટેશન (લાલચ) વધારવાથી પોર્ન ન જોવાનો સંયમ નબળો પડવા લાગશે અને આખરે હતા ત્યાં આવી જશો. Drew અને Corey બંને પોર્ન-રિલેપ્સમાં સરી પડ્યા ત્યારે માનસિક રીતે નિરાશ થઈ ગયા હતા.

પોર્ન-મુક્ત થવાની જર્ની દરમ્યાન પોર્ન-રિલેપ્સ ન થાય એ માટે ઉપર બતાવ્યા એ ત્રણ વિષયો: (1). ત્રણ સ્ટ્રેટેજીસ – અવઢવ નાબૂદ કરવા અને મોટિવેશન માટે, (2). પાંચ સ્ટેપ્સ a.k.a 'કવચ કુંડળ' – 'પોર્ન-ફ્રી ઝોન'માં રહેવા માનસિક અને શારીરિક રીતે તૈયાર કરશે, અને (3). ધી 5 સેકન્ડ રૂલ a.k.a 'બ્રહ્માસ્ત્ર' – ઍડિક્શન છોડવા કે બિહેવિયર પેટર્ન તોડવા અત્યંત મદદરૂપ સાબિત થશે.

કોઈ પણ નાના કે મોટા કામની શરૂઆત હંમેશાં વિચારથી થતી હોય છે. વિચારને મમળાવાથી લાગણી જન્મે છે, લાગણી એ આપણા શબ્દ બને છે, શબ્દ એ ક્રિયા બને છે, ક્રિયાનું પુનરાવર્તન થવાથી વલણ બને છે, વલણનું પુનરાવર્તન થવાથી વર્તન બને છે, વર્તનનું

પુનરાવર્તન થવાથી એ ટેવ બની જાય છે, ટેવ એ આપણું ચરિત્ર બની જાય છે, અને અંતે આપણાં ચરિત્ર મુજબ આપણે કેવાં વ્યક્તિ છીએ એ નક્કી થતું હોય છે. – માત્ર વિચારોના સઢની દિશા બદલવાથી પોર્ન જોવાની જે હેબિટ્યુયલ સાયકલ બની ગઈ છે એને ખંડિત કરી નવી આદત ચોક્કસ વિકસિત કરી શકાય છે; અને એના માટે ધી 5 સેકન્ડ રૂલ a.k.a 'બ્રહ્માસ્ત્ર' હાથવગું રાખશો, તો નીચે દર્શાવેલા 'ટ્રિગર-ટેરેટરી-ઝોન'માં સરી પડવાની કોઈ જ શક્યતા નહીં રહે.

નીચેના ચિત્રમાં બતાવેલ 'ટ્રિગર-ટેરિટરી-ઝોન' એ પોર્ન-રિલેપ્સમાં લસરી પડવાની શરૂઆત બતાવે છે.



[F-31]

યાદ રાખો, વિચારો અને લાગણીઓનું પ્રલોભન ટૂંક સમયનું જ હોય છે. જો એનું સંચાલન કરવાનું શીખી લીધું તો જીવન ઘણું આસાન બની શકે છે. મોટા ભાગના લોકો વિચારો અને લાગણીઓની ગૂંચમાં જ ગૂંચવાયેલા અને મૂંઝાયેલા હોય છે. પોર્ન-રિલેપ્સની સમસ્યાનું મૂળ છે – પોર્નગ્રસ્ત વિચાર!

વિચારો તેની ઈચ્છાઓની વેલનો ગાળિયો તમારા ગળામાં નાંખે એ પહેલાં જ 'બ્રહ્માસ્ત્ર' દ્વારા તેનો વધ કરી નાંખો. જેથી પોર્ન લૂપમાં સપડાઈ જવાની શક્યતા ન રહે. વિચારોનો સઢ ક્યાં વાળવો એ જો વ્યક્તિના હાથમાં ન હોય તો જીવનની નૌકા ક્યાંય ફંગોળાઈ જાય છે...

'Rule your mind, or it will rule you' – Horace (Roman poet)

6.6 જીવનસાથી સાથેનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ અને સેક્સજીવનને કેવી રીતે જીવંત કરવું**?**

'પુરુષે સ્ત્રીને ચાહવાની જરૂર છે, સમજવાની નહીં. સ્ત્રી સાથેના સંબંધ માટેની આ સૌથી પહેલી

સમજદારી છે.' – ઓશો રજનીશ

કોઈ પણ સંબંધને મધુર બનાવવા અને લાંબો ટકાવી રાખવા વિશ્વાસ, પ્રામાણિકતા, સ્વીકાર, સમર્પણ, સમજણ, સંવાદ, સહાનુભૂતિ, આદર, કદર, અને ક્ષમા જેવા ઘણા ગુણો ભૂમિકા ભજવતા હોય છે. લગ્નજીવનમાં જીવનસાથી સાથેનો ઘનિષ્ઠ સંબંધ અને સેક્સજીવન જીવંત બનાવી રાખવા નીચેના પાંચ અગત્યના મુદ્દાઓ ઉપયોગી સાબિત થશે:

દરેક મુદ્દાઓને વિસ્તારથી જોઈએ,

1. રોમેન્ટિક અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ બનાવો.
2. ફોરપ્લે & આફટરપ્લેનું મહત્વ સમજો અને સેક્સ નહીં, લવમેકિંગ કરો.
3. જીવનસાથીને પ્રાયોરિટી લિસ્ટમાં પહેલાં મૂકો.
4. જીવનસાથી સાથે સંવાદ કેળવો.
5. એકબીજાનાં સારા મિત્ર બનો.

1. રોમેન્ટિક અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ બનાવો.

લગ્નજીવનમાં રોમાન્સ અને લવમેકિંગ જરૂરી છે, જે બંને જીવનસાથી વચ્ચેની લાગણીત્મક અને શારીરિક ઘનિષ્ઠતા વધુ ઘનિષ્ઠતમ બનાવવા મદદ કરે છે. ઘનિષ્ઠતા એટલે એક જીવનસાથી બીજા જીવનસાથીની સાથે ભાવનાત્મક નિકટતા અનુભવતો હોય, લાગણીઓ જોડાયેલી મહેસૂસ કરતો હોય, એકબીજાના અંગત વિચારો અને અંત:કરણની લાગણીઓને શેર કરવા નિખાલસતા અનુભવતો હોય. એકબીજા પરનો વિશ્વાસ, સાર-સંભાળ, સમજદારી, મૈત્રી અને સ્વીકારના વલણ દ્વારા સંબંધની ઘનિષ્ઠતા નક્કી થતી હોય છે.

આંખો વ્યક્તિનું સૌથી પહેલું અંગ છે જ્યાંથી રોમાન્સની શરૂઆત થતી હોય છે. એક અભ્યાસ અનુસાર, જે યુગલો એકબીજા સાથે આઇ-કોન્ટેક્ટ જાળવી રાખતા હોય છે એમનામાં તેમના જીવનસાથી પ્રત્યેનો પ્રેમ, ઉત્સાહ, કાળજી અને સ્નેહભાવની લાગણીઓ વધુ ઘનિષ્ઠ બનતી અનુભવે છે. [10] જો તમે તમારા જીવનસાથી તરફ પ્રેમાળ નજરથી જોવા ટેવાયેલા નહીં હોવ, તો શરૂઆતમાં તમને કદાચ આ રોમેન્ટિક વર્તન થોડુંક અસ્વસ્થ લાગશે, પરંતુ આ ક્રિયા તમને તમારા જીવનસાથી સાથે સંવેદનશીલ બનાવશે, જે તમારામાં પ્રેમ અને વિશ્વાસની લાગણીઓને જાગૃત કરશે.

જોકે, લાગણીત્મક ઘનિષ્ઠતા એ શારીરિક સંબંધ સાથે આપમેળે નથી બંધાઈ જતી. કેટલાક લોકો તેમના જીવનસાથી સાથે સેક્સ્યુઅલી સક્રિય હોવા છતાં પણ, તેમના આંતરિક વિચારો અને અંત:કરણની લાગણીઓને શેર કરવાનું પસંદ ન કરતા હોય એવું પણ બને છે. હકીકતમાં, કેટલાક જીવનસાથી ક્યારેક તેમના જીવનસાથી કરતા બેસ્ટ ફ્રેન્ડ સાથે લાગણીત્મક રીતે ઘનિષ્ઠ થવું વધુ સરળ લાગતું હોય છે.

લગ્નજીવનમાં રોમાન્સ અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ જીવંત રાખવા જો બંને પ્રેમીઓ તેમના વર્તનમાં નાના નાના બદલાવો લાવે, તો તઓ તેમના સંબંધમાં નોંધપાત્ર સુધારો ચોક્કસ અનુભવશે.

- સવારે ઊઠો ત્યારે 'ગુડ મોર્નિંગ' કહીને હૂંફાળા સ્મિતની આપ-લે કરો.
- જીવનસાથીને તેના લાડકા નામથી બોલાવો.

- ક્યારેક એક કપ ચા કે કોફી પત્નીને પણ બનાવી આપો.
- નાહીને અરીસા આગળ તમારી જીવનસાથી તૈયાર થતી હોય ત્યારે તેને પાછળથી સ્નેહભર્યા આલિંગનમાં જકડી લો.
- તેને મંગલસૂત્ર કે નેકલેસ પહેરાવો.
- ગરદન પર કે કપાળ પર હૂંફાળું ચુંબન ભરી લો.
- નવા કપડાં કે જ્વેલરીમાં તેના દેખાવનાં વખાણ કરો.
- કિચનમાં ડિનર બનાવતી વખતે પત્નીને નાની-મોટી મદદ કરો.
- ડિનર વખતે કોઈ કારણ વિના એકબીજાની આંખોમાં થોડીક ક્ષણો નીરખી લઇ હૂંફાળા સ્મિતની આપ-લે કરો.
- સોફામાં બેઠા હોવ તો એકબીજાને સ્નેહ જતાવવા હળવો સ્પર્શ કરવો અથવા બેસ્ટ ફ્રેન્ડની જેમ ખભા પર હાથ મૂકીને નજીક બેસો.
- જીવનસાથીને મનપસંદ સોંગની રિધમમાં ડાન્સ કરવા તૈયાર કરી લો.
- કોઈ કારણ વિના કપાળ પર કે હોઠ પર ચૂમી લો.
- એકબીજા સાથે ફ્લર્ટ કરો.
- સાંજે ડિનર બાદ વોકિંગ વખતે એકબીજાની નજીક—ખભા કે હાથનો સ્પર્શ થાય એમ ચાલો અથવા તેના હાથની આંગળીઓમાં આંગળીઓ પરોવીને સાથે ચાલતા-ચાલતા વાતચીત કરો.
- જો કોઈ કારણસર જીવનસાથી નારાજ હોય તો ગુલાબનું ફૂલ, બુકે કે ચોક્લેટ્સ ગિફ્ટ કરી મનાવી લો, જો તે ચિંતામાં કે દુ:ખી હોય તો એની સાથે વાતચીત કરી વાતને હળવી ફૂલ કરો.
- જીવનસાથી સાથે યાદગાર સ્થળોએ વિતાવેલી પળો યાદ કરી ક્યારેક ત્યાં એક વખત આંટો મારી જૂની યાદોને ફરી તાજી કરી આવો.
- તેને ડેટ પર લઈ જાવ.
- બર્થ-ડે અને એનિવર્સરી જેવા ખાસ દિવસો યાદ રાખીને તેને વિશ કરવું. નાનકડી ગિફ્ટ સાથે એક કાર્ડમાં તમારી એના પ્રત્યેની લાગણીઓ વ્યક્ત કરો. (તમે તેના માટે કાર્ડ લખવા સમય વિતાવ્યો એ વિચાર માત્ર તેને 'ખાસ' હોવાની લાગણીનો અહેસાસ કરાવશે. નાનકડી સરપ્રાઈઝ સંબંધોમાં તાજગી અને સુગંધ લાવે છે.)
- નાની નાની વાતમાં ખુશ થઈ આલિંગી લો.
- બેડમાં સૂતાં સૂતાં એકબીજાની આંખોમાં આંખ પરોવી પ્રેમભરી વાતોનો સંવાદ કરવો.
- સૂતી વખતે આલિંગનમાં કે એકબીજાનો સ્પર્શ થાય એ રીતે સૂવું અને સૂતાં પહેલાં 'ગુડ નાઈટ' કહીને હૂંફાળું ચુંબન ભરી લેવું.
- I Love You – આ ત્રણ જાદુઇ શબ્દો કહેવામાં તો બિલકુલ કંજૂસી ન કરો.

ટૂંકમાં, એકબીજા વચ્ચે પ્રેમનું હૂંફાળું બંધન જીવંત બની રહે એ માટે જરાયે પાછી પાની ન કરો. જીવનસાથી વચ્ચે લાગણીઓનો, ભાવનાઓનો, અભિવ્યક્તિનો અને સ્નેહનો પુલ સંબંધને સતત ધબકતો રાખે છે. ઉપર જણાવ્યા એમાંથી તમે ફક્ત બે-ત્રણ રોમેન્ટિક બદલાવ વર્તનમાં લાવશો, તો પણ તમે એકબીજા વચ્ચેની ઘનિષ્ઠતા વધતી હોય એવું ચોક્કસ અનુભવશો. લગ્નજીવનમાં આવી નાની નાની ખુશીઓ કે ક્ષણો તમે ઈચ્છો તો ચોક્કસ સર્જી શકો છો; અને એનું મહત્વ અનેક ઘણું હોય છે. તે સંબંધને ખીલવવા પ્રાણવાયુ પૂરે છે.

પોતાના જીવનસાથી પ્રત્યેની લાગણી મૌન સ્વરૂપે હોવી એના કરતાં અભિવ્યક્ત થાય એ ખાસ જરૂરી છે. ભલે એ વ્યક્તિ તમારા હૃદયમાં એના પ્રત્યે રહેલી બધી લાગણીઓ સમજે છે, જાણે છે, તો પણ સંબંધોને પણ છોડની જેમ જ માવજતની જરૂર હોય છે. અંધારિયા ઓરડામાં છોડને પૂરી રાખો તો તે ગૂંગળાઈને ધીરે ધીરે કરમાવા લાગે છે. છોડને લીલોછમ રાખવા તેને નિયમિત પાણી, ખાતર અને સૂર્યપ્રકાશ આપવો જ પડતો હોય છે. વિજ્ઞાન કહે છે કે, છોડ સાથે તમે મિત્રની જેમ સંવાદ કરો, સંવેદના આપો, વહાલ કરો તો તે ઝડપી પાંગરે છે. જ્યારે અહીં તો આપણે માણસના સંબંધની વાત કરીએ છીએ. સંવેદના અને લાગણીઓથી બનેલા જીવંત માણસની! તેની સાથેનો સંબંધ લીલોછમ રાખવા પણ લાગણી, હૂંફ, સંવાદ અને સમયની જરૂરિયાત પડતી હોય છે.

મૌન બનાવી દીધેલી લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ સંબંધને લાંબા કે ટૂંકા સમયે ગૂંગળાવી મૂકે છે; અને પછી વ્યક્તિ આ ગૂંગળાઇ ગયેલા શુષ્ક સંબંધોમાંથી છૂટવા લગ્નેતર સંબંધો રાખવા પ્રેરાય છે. વર્ષોથી થીજી ગયેલા સંબંધોને જરૂર માત્ર નાનકડી ચિનગારીની જ હોય છે; પછી તેમની વચ્ચેના પ્રેમની આગ પ્રજ્વલિત થતાં ઝાઝો સમય લાગતો નથી.

સંબંધોમાં નાનકડી રોમેન્ટિક ક્ષણોને ખુશીથી ઉજવી લેવાનો અભિગમ જીવનસાથીના હૈયામાં સ્નેહનું ઝરણું સતત વહેતું રાખે છે. પોતે તેના જીવનસાથીની નજરમાં અને હૃદયમાં ઇચ્છનીય છે એવો લાગણીભાવ તેને સંતોષ અને પ્રેમનો અનુભવ કરાવશે. શરીરની ઉંમર વધવા છતાં બનેનું હૈયું નવપરિણીત યુગલો જેમ જ પ્રેમથી ધબકતું, સદૈવ યુવાન રહેશે. વર્ષો બાદ પણ જીવનસાથી પ્રત્યેનો પ્રેમ, સ્નેહ અને કાળજી રાખવાની સાહજિકતા અકબંધ બની રહેશે. રોમેન્ટિક અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ ખીલવવા આવા નાના પરિવર્તનનો ઘણો મોટો ફરક તમને તમારા સંબંધમાં દેખાશે.

દૂધમાં સાકર નાંખવાથી દૂધમાં ગળપણ નથી આવતું, પરંતુ દૂધમાં સાકરને ઓગાળવાથી દૂધ ગળ્યું બને છે. આ બંને ક્રિયાઓમાં જેટલો તફાવત છે એટલો જ તફાવત એક છત નીચે 'સાથે રહેતાં' યુગલો અને 'સાથે જીવતાં' યુગલો વચ્ચેનો છે!

2. ફોરપ્લે **&** આફટરપ્લેનું મહત્વ સમજો અને સેક્સ નહીં, લવમેકિંગ કરો.

હેલ્થી સંબંધમાં 'લવમેકિંગ' એ સૌથી મહત્વપૂર્ણ ક્રિયા ન હોવી જોઈએ, પરંતુ હેલ્થી અને ઘનિષ્ઠ સંબંધ ખીલવવા તે ચોક્કસ એક મૂલ્યવાન ક્રિયા બની શકે છે. મોટા ભાગના લોકો 'સેક્સ' અને 'લવમેકિંગ' આ બંનેનો અર્થ એકસરખો જ હોય એવું માનતા હોય છે, પરંતુ તેમની વચ્ચે ઘણો મોટો ફરક છે. જ્યારે બંને પ્રેમીઓ વચ્ચે થતાં સેક્સમાં સાચી લાગણીઓ અને ભાવનાઓ ભળેલી હોય તથા આત્મિક સ્તરે એકબીજા સાથે જોડાણ અનુભવતા હોય એને 'લવમેકિંગ' કહેવાય છે. આ અનુભવ અનૌપચારિક સેક્સ કરતાં ઘણો અલગ હોય છે.

કોઈની પણ સાથેનું વન નાઈટ સ્ટેન્ડ કે ફ્રેન્ડ્સ વિથ બેનિફિટ્સ રિલેશનશિપમાં થતું અનૌપચારિક સેક્સ આનંદપ્રદ અને સંતોષકારક ચોક્કસ હોય છે, પરંતુ એમાં થતું સેક્સ એ ઘનિષ્ઠ લાગણીભાવ વિનાનું અને સેક્સ્યુઅલ આવેગ રિલીઝ કરવા બીજાના શરીર સુધી જ સીમિત હોય છે. આ રીતનું સેક્સ માણવું એ ખૂબ સરળ છે.

'લવમેકિંગ' ત્યારે જ પવિત્ર અનુભવ બની શકે છે જ્યારે તમે કોઇ યોગ્ય વ્યક્તિ સાથેના સંબંધમાં ખરેખર લાગણીત્મક, ભાવનાત્મક, અને આત્મિક સ્તરે ઓતપ્રોત હોવ, જેને

હૃદયના ઊંડાણથી પ્રેમ કરતાં હોવ. લવમેકિંગ દરેક વ્યક્તિ સાથે કરી શકાતું નથી, કારણ કે એમાં લાગણીત્મક સ્તરનું, માનસિક સ્તરનું અને આત્મિક સ્તરનું સંપૂર્ણ સમર્પણ હોય છે. લવમેકિંગ એ પ્રેમ, સ્નેહ, કાળજીથી થતું હોય છે—જે બંનેને ઊંડા આત્મિક સ્તરે જોડાવા, જાણવા, હૃદય જીતી લેવા અને તન-મન-આત્માથી એક હોવાની અનુભૂતિ કરાવવા માટે હોય છે. લવમેકિંગ એ જેટલી ગાઢ શારીરિક ક્રિયા છે એટલી જ ગાઢ લાગણીત્મક સ્તરે, માનસિક સ્તરે, આત્મિક સ્તરે અને તેના સંપૂર્ણ વ્યક્તિત્વ સાથે જોડાવાની ક્રિયા પણ છે.

'લવમેકિંગ' લાગણીત્મક સ્તરની શારીરિક અભિવ્યક્તિ (expression) છે. આ ક્રિયા બંને પ્રેમીઓને બાહ્ય અને આંતરિક રીતે એકબીજા સાથે જોડવા તથા ઓળખવા માટે મદદ કરે છે. સેક્સ લગભગ 5% સંબંધને દર્શાવે છે, જ્યારે 'લવમેકિંગ' એ બાકીના 95% પ્રેમ, સ્નેહ, મૈત્રી, આદર, કદર, કાળજી, વફાદારી, વિશ્વાસ, અને બીજા ઘણા સકારાત્મક ગુણોના જૂથનું અભિવ્યક્તિકરણ કરે છે.

ખાસ કરીને ઘણાખરા પુરુષોને સેક્સમાં જ રસ હોય છે. તેઓ ફોરપ્લે અને આફ્ટરપ્લેમાં ઓછો રસ દાખવતાં હોય છે અથવા બિલકુલ નહિવત. તમારા જીવનસાથી સાથે લવમેકિંગની શરૂઆતમાં ફોરપ્લે મહત્વપૂર્ણ પહેલું સ્ટેપ છે. લવમેકિંગની શરૂઆત કરતી વખતે તમે જે ઉત્તેજનાનો અનુભવ કરો છો એ તમારા જીવનસાથીને મહેસૂસ કરાવવી ખૂબ જરૂરી છે; અને એ માટે ફોરપ્લે એ બંનેને માનસિક સ્તરે લવમેકિંગ માટે તૈયાર કરશે; ઉપરાંત, શારીરિક રીતે બંનેના જનનાંગોને પણ સેક્સ્યુઅલી સંપૂર્ણ ઉત્તેજિત કરવા માટે પૂરતો સમય આપે છે—જેના દ્વારા પુરુષ અને સ્ત્રી, બંને સુનિશ્ચિત ઓર્ગેઝમનો અનુભવ ભોગવી શકે એની શક્યતાઓ પણ ઘણી વધી જાય છે. ફોરપ્લે બંને પ્રેમીઓ વચ્ચે ગાઢ ભાવનાત્મક જોડાણ પણ બાંધે છે.

જો જીવનસાથી મૂડમાં ન હોય અને ફોરપ્લે વિના સીધા જ સેક્સ માટે કૂદી પડવું એ તેના માટે 'ટર્ન ઓફ્ફ' બની જતું હોય છે. સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટી માટે તેનું જનનાંગ યોગ્ય રીતે તૈયાર ન થયું હોવાથી પેનેટ્રેટિવ સેક્સ પણ તેની માટે ખાસ આનંદપ્રદ બનતું નથી. સંતોષકારક લવમેકિંગનો અનુભવ માણવા માટે ફોરપ્લે અગત્યનું પહેલું સ્ટેપ છે. પોતે સેક્સ જેટલું એન્જોય કરે છે એટલું બીજો જીવનસાથી એન્જોય કરે તો જ વ્યક્તિ 'ગુડ લવર' બની શકે છે.

જ્યારે એકબીજા સાથે ફોરપ્લેમાં સંલગ્ન થાવ ત્યારે એકબીજાના શારીરિક ભાગોને સ્પર્શ કરવામાં જરા પણ ખચકાટ અનુભવશો નહીં. મોટા ભાગના પુરુષો સ્ત્રીઓના ભરાવદાર સ્તનોના ઊભાર જોઈને તરત ઉત્તેજિત થઈ જતાં હોય છે, પરંતુ આવેશમાં આવી તે અસ્વસ્થ અનુભવે, મૂડ ઓફ્ફ થઈ જાય, અથવા તમારા સેક્સ્યુઅલ આનંદ માટે તે પોતે 'સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટ' બની ગઈ હોય એવા વર્તન પર લગામ મૂકી, હળવાશથી અને નજાકતથી કામ લો... કાનની બૂટ પર કે ગરદન પર 'લવ બાઇટ' આપતી વખતે તે આહ ભરે કે તમને રોકે તો એના સંકેતને અનુસરો. તમારી ઉત્તેજનાનો ભારે આવેગ તેને વધુ દર્દ આપી લવમેકિંગનો મૂડ ખરાબ કરી શકે છે. એકબીજાની ઈચ્છાઓને માન આપી સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતી ક્રિયાઓમાં ભાગ લો.

સેક્સ્યુઅલી ઉત્તેજિત કરતાં અંગો દરેકનાં અલગ અલગ હોઈ શકે છે. ગરદનની પાછળના ભાગ પર સામાન્ય રીતે ઘણા લોકો ગલીપચી અનુભવતા હોય છે. તેને પીઠ પાછળથી ગાઢ આલિંગનમાં સમેટી લઈને હળવેકથી ગરદન પાછળના વાળ બાજુમાં સરકાવી ટેરવાનો ઉત્તેજક આછો સ્પર્શ ત્યાં ફેરવો, ભીના હૂંફાળા ચુંબનો ભરવા, ઉત્તેજક આંગળીઓ

તેની પીઠ પર, કમર પર, પેટ પર, સ્તનો પર અને જાંઘ ફરતે કામુક અંદાજમાં ધીમેથી ફેરવતા રહો, સાથેસાથે તેના કાનમાં કામુક સ્વરે વિસ્પર કરીને કે તેની આંખના ઊંડાણમાં ઊતરીને પૂછો કે તે કેવું મહેસૂસ કરી રહી છે? તમારી લાગણીઓ પણ તેની સામે હૈયું ખોલીને અભિવ્યક્ત કરી દો.

ચુંબનોનું રસપાન કરતાં પહેલાં જીવનસાથીની આંખો સાથેનો આઇ-કોન્ટેક્ટ રાખવો, અંગૂઠાથી જરાક ગાલ પસવારવા, તેના વાળમાં આંગળીઓ ફેરવવી, વાળની લટ કાન પાછળ કરી હૈયામાં જે લાગણીભાવ સ્ફૂરતો હોય એ તેને જણાવો, જો તે ચુંબન કરવામાં અસ્વસ્થ અનુભવતી હોય, તો તેને ગાલ પર અથવા હોઠની નજીક હૂંફાળું ભીનું ચુંબન ભરી લો, તેની સાથે થોડીક છેડખાની (tease) કરો... ધીરે ધીરે દરેક રંગીન પળો સાથે તેને પણ અંદરથી ખૂલવા દો. ત્યાર બાદ 'લવમેકિંગ'ની દરેક ક્ષણને ભરપૂર માણો, યાદગાર બનાવો...

લાગણીત્મક, ભાવનાત્મક, અને શાબ્દિક સ્તરની નિખાલસતા બંનેને શારીરિક રીતે સંપૂર્ણ ઉત્તેજિત કરી મૂકશે, લવમેકિંગ માટેનો ગાઢ મૂડ બનવા લાગશે. ફોરપ્લે સેક્સમાં વિતાવેલી 10-15 મિનિટમાં બંને પ્રેમીઓ તેમના શરીરમાં લવમેકિંગ માટેની તીવ્ર ઈચ્છા અનુભવશે.

શિયાળામાં સવાર સવારમાં વેહિકલ ઠરી ગયું હોય તો એને શરૂ કરવા ચોક દબાવી રાખવો પડે, ત્યાર બાદ કેટલીયે વાર સેલ સ્ટાર્ટ દબાવ્યે જવો પડે. શરૂ થઈ જાય એના પછી પણ સતત એક્સિલેટર આપતા રહેવું પડે—જેથી આખી રાતનું ઠરેલું એન્જિન ગરમી પકડે, ત્યાર બાદ સવારી કરવામાં વાંધો નઇ... સેક્સ બાબતમાં પણ એવું જ છે. એકનું શરીર સંપૂર્ણ ઉત્તેજિત હોય તો તેણે તેના જીવનસાથીને પણ એ સ્તરની ઉત્તેજનાની અનુભૂતિ કરાવવા ફોરપ્લેનું એક્સિલેટર થોડીક મિનિટો સુધી આપતા રહેવું પડે, ત્યાર બાદ... (જોકે દરેકની સેક્સ-ડ્રાઈવ અલગ અલગ હોય છે. કોઈને ફોરપ્લેનું એક્સિલેટર થોડીક મિનિટો આપતાની સાથે જ ગરમી પકડી લેતું હોય છે.)

Lifeline Counseling Centerના ડૉ. ટોડ બાઉમેનની સલાહ મુજબ, વિવાહિત યુગલોએ ફેસ-ટુ-ફેસ લવમેકિંગ માણવું જોઈએ જેથી એકબીજા સાથે શરીરનું ઘર્ષણ અને આંખોનો આઇ-કોન્ટેક્ટ વધુ ઘનિષ્ઠતા મહેસૂસ કરાવશે.

લવમેકિંગ વખતે તરત જ ઓર્ગેઝમ સુધી પહોંચવાની ઉતાવળ ન કરવી. લવમેકિંગની આખી પ્રક્રિયા એ દરેક ક્ષણને આનંદથી માણવા વિશે હોય છે. પોતાને ક્યારે ઝડપી ઓર્ગેઝમ મળે એવા લક્ષ્ય પર વિચારો કેન્દ્રિત કરવાને બદલે 'લવમેકિંગ'ની પ્રત્યેક ક્ષણોને માણવી. ધીમેથી થતાં પેનેટ્રેશન વખતે આઇ-કોન્ટેક્ટ જાળવી રાખવો, પ્રગાઢ ચુંબનોનું રસપાન માણવામાં ખોવાઈ જવું, પીઠ પાછળના ભાગ પર હાથ ફેરવવો, અન્ય અંગોને પંપાળવાં-ચૂમવાં, ચહેરાના આનંદોત્તેજિત મુખભાવ નીરખવા, સક્રિય જીવનસાથીના સેક્સ મુવથી તમને કેવો અનુભવ મળી રહ્યો છે એ વિશે તેને અપ્રિસીએટ કરવું અને એ ક્ષણમાં સંપૂર્ણપણે એકબીજામય હોવું ખૂબ મહત્વપૂર્ણ છે.

લવમેકિંગની ક્રિયા માણ્યા બાદ તરત એકબીજાથી દૂર ન થવું. આલિંગનમાં થોડીક મિનિટ એકબીજા સાથે ભેટેલા રહેવું ખાસ અગત્યનું છે. ફોરપ્લે અને આફ્ટરપ્લે વખતે વિતાવેલી ક્ષણો બંને પ્રેમીઓમાં એકબીજા પ્રત્યેના પ્રેમનું ઘનિષ્ઠ ભાવનાત્મક બંધન રચે છે. બાયોલોજિકલી સમજવું હોય તો, ઓર્ગેઝમ અનુભવતી વખતે બ્રેઇનમાં ઘણા ન્યુરોકેમિકલ્સની

કોકટેલ રિલીઝ થતી હોય છે, જે આપણાં શરીરને શાંત અને હળવું પાડે છે. ફોરપ્લે અને આફ્ટરપ્લેની રોમેન્ટિક પળો દરમ્યાન બ્રેઇનમાં ઓક્સિટોસિન અને સેરોટોનિન જેવા કેમિકલ્સ રિલીઝ થતાં હોય છે (ઓક્સિટોસિનને 'બોન્ડિંગ હોર્મોન', 'લવ હોર્મોન' અથવા 'કડ્લ હોર્મોન' તરીકે પણ ઓળખાય છે). – જે ખાસ કરીને બંને પ્રેમીઓ વચ્ચે વધુ ગાઢ ભાવનાત્મક બંધન જોડાય અને તેમને આત્મિક સ્તરે વધુ નિકટ લાવે એવા કુદરતી હેતુ માટે રિલીઝ થાય છે. ઓક્સિટોસિનનું મુખ્ય કામ જ આ છે, જ્યારે રિલીઝ થાય ત્યારે વ્યક્તિ જેના મય લાગણીત્મક અને શારીરિક રીતે જોડાયેલી હોય એની સાથે વધુ ઘનિષ્ઠ બોન્ડિંગ બનાવવા મદદ કરે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ 'લવમેકિંગ' પહેલાં અને પછી પણ તેના જીવનસાથી સાથે ઘનિષ્ઠ બોન્ડિંગ બનાવતી રોમેન્ટિક ક્ષણોમાં સમય વિતાવવો વધુ પસંદ કરતી હોય છે. પુરુષોને સેક્સ માટે બેડરૂમમાં પત્નીનાં કપડાં ઉતારવામાં જ રસ હોવો એ સ્વાભાવિક છે, પણ પુરુષે સેક્સ માણ્યા બાદ પત્ની કપડાં પહેરતી હોય ત્યારે તેની બ્રાનું હૂક ભરાવી આપવામાં પણ રસ દાખવવો જોઈએ. તેની ગરદન પર, ખભા પર કે કાનની બૂટ પર પણ ભીનું ચુંબન (કે લવ-બાઇટ) ભરી લેવું. આફ્ટરપ્લે વખતે સૂતાં સૂતાં થોડીક ક્ષણો એકબીજાની આંખોમાં પ્રેમભરી નજરે જોવું, તેના વાળમાં આંગળીઓ ફેરવવી, હાથની આંગળીમાં આંગળીઓ પરોવી તેના હાથ પર હૂંફાળું ચુંબન ભરી લેવું, તેના હસતા-શરમાતા ગુલાબી મુખભાવનું નિરીક્ષણ કરવું. એ ક્ષણો દરમ્યાન દિલમાં જે લાગણીભાવ સ્ફૂરે એને અભિવ્યક્ત કરવો. એકબીજાનો સ્પર્શ થાય એ રીતે ભેટીને સૂઓ. ફોરપ્લે અને આફ્ટરપ્લે સેક્સની ક્ષણો દરમ્યાન રચાતું રોમેન્ટિક કમ્યુનિકેશન એકબીજા વચ્ચેની શારીરિક અને લાગણીત્મક ઘનિષ્ઠતા ઉપરાંત, વિશ્વાસ અને કમ્ફર્ટ લેવલ પણ વધારે છે.

લવમેકિંગની શરૂઆતથી અંત સુધી એકબીજામાં મગ્ન હોવું એ તેમની વચ્ચેના સંબંધમાં ભાવનાત્મક બોન્ડિંગ મજબૂત કરવાનો એક શ્રેષ્ઠ માર્ગ છે. કામ પર જતાં પહેલાં કે સૂતી વખતે ફક્ત 5-6 સેકન્ડ્સ ચુંબન અને/અથવા આલિંગન ભરી લેવાથી પણ ભાવનાત્મક બોન્ડિંગ મજબૂત બને છે. જીવનસાથીનો તણાવ પણ સ્નેહભર્યું આલિંગન આપવાથી ઘટી જાય છે. લવમેકિંગ માટે ફોરપ્લે અને આફ્ટરપ્લે તમારા જીવનસાથી સાથે જોડાવાની એક શ્રેષ્ઠ રીત છે. લાગણીભાવ સાથે માણેલું 'લવમેકિંગ' બંને જીવનસાથીઓ વચ્ચેનો સંબંધ વધુ ગાઢ અને તંદુરસ્ત બનાવવા મોટી ભૂમિકા ભજવે છે.

સેક્સમાં પુરુષ તેનો સેક્સ્યુઅલ આવેગ રિલીઝ થઈ ગયા બાદ જાણે 'મુખ્ય કામ પૂરું' એવી રાહત લઈને પાસું ફેરવી સૂઈ જતો હોય છે. જ્યારે લવમેકિંગમાં શારીરિક સુખ માણવાની ક્રિયા બાદ પણ લાગણીભાવની અભિવ્યક્તિ બંને પ્રેમીઓ વચ્ચે ચાલુ રહેતી હોય છે.

કપડાં ઉતારીને લાગણી વિનાનું સેક્સ માણવું એ ઘણું સરળ છે, જોકે એ ખરાબ ગણાય એવું નથી. એમાં પણ શારીરિક સુખ અને સંતોષ મળે જ છે. જોકે, દરેક વ્યક્તિની પસંદગી અને ઈચ્છા પર આધાર રાખે છે કે તે સેક્સમાંથી કેવો અનુભવ મેળવવા માંગે છે. લવમેકિંગ એ પોતાની જાત પર ઓઢેલો આંચળો ઉતારીને તમારા આત્માને બીજી વ્યક્તિ સામે ખુલ્લો મૂકી દઈ તેને તમારી લાગણીઓ, વિચારો, ડર, સપનાઓ, નબળાઈઓ, ખામીઓ કે જે કંઈ તમે તમારી ભીતરમાં અત્યાર સુધી છુપાવી રાખ્યું છે એનો નિખાલસ પરિચય તેને કરાવવાની છૂટ આપે છે. લવમેકિંગ એકબીજામાં ઓતપ્રોત હોવાની એક આત્મિક અનુભૂતિ કરાવે છે.

3. જીવનસાથીને પ્રાયોરિટી લિસ્ટમાં પહેલાં મૂકો.

કોઈ પણ મનુષ્ય સર્વગુણ સંપન્ન હોતો નથી, એટલે કોઈ પણ યુગલ કે સંબંધ 'પરફેક્ટ' હોવાનો નથી. જીવનસાથીમાં કોઈકના તો એવા અવગુણો, વિશિષ્ટ લાક્ષણિકતાઓ અને વર્તણૂકો હશે જ... કે જે તમને ગુસ્સો અપાવતા હોય કે અકળાવી મૂકતા હોય. જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં થોડુંક સમાધાન સાથે સ્વીકાર કરવો જ પડતો હોય છે. પ્રેમાળ, સમજદાર, ધૈર્યવાન, અને કાળજી રાખતો (કેરિંગ) જીવનસાથી સંબંધમાં પડતી ગૂંચોને સુલઝાવી શકે છે. સંબંધને લાંબો ટકાવી રાખવા માટે તમારે તમારા જીવનસાથીની ખામીઓને બિનશરતી સ્વીકારવા વચનબદ્ધ થવું પડશે.

જો જીવનસાથી સાથેના સંબંધમાં લાગણીઓની ખોટ સાલતી હોય, કોઈ કારણસર એની ભૂલોને લીધે તમારી લાગણીઓ ઘવાઈ હોય કે નારાજ રહેતા હોવ, તો એની સાથેના સંવાદમાં તમને જે કોઈ બાબત એના વિશે હેરાન કરે છે, દુ:ખી કરે છે એ તેને નિખાલસ મન રાખી હ્રદય ખોલીને બધું કહી દો.

બીજા પાર્ટનરે પણ તેના જીવનસાથીની સંવેદના પ્રત્યે સંવેદનશીલ બની સહાનુભૂતિ દાખવવી જોઈએ. સહાનુભૂતિ એટલે કે તમારો જીવનસાથી કેવું અનુભવે છે એ સમજવાનો પ્રયાસ કરવો. તે દુ:ખી, નિરાશ, ઉદાસ, ચિંતાગ્રસ્ત કે કોઈ પણ નેગેટિવ અવસ્થામાં હોય ત્યારે તેની સાથે હાજર રહેવું.

લગ્નજીવનમાં જેમ એકબીજાને સમજવાની જરૂર છે, એમ જ એકબીજાને શાંતિથી સાંભળવાની પણ જરૂર હોય છે. કેટલીક વાર ફક્ત તેની મનો:સ્થિતિ સાંભળવાથી પણ તેનું મન હળવું થઈ જતું હોય છે, અને અડધી સમસ્યાનુ નિરાકરણ આવી જતું હોય છે.

સંબંધમાં ક્યારેક નાના-મોટા ઝઘડા પણ જરૂર થશે, પરંતુ બેડમાં સૂવા જાઓ એ પહેલાં એનું નિરાકરણ લાવી દો. જીવનસાથીની નાની ભૂલો સ્વીકારીને ભૂલી જવાનું રાખવું. ક્યારેય નાની ભૂલોને ઝઘડાનું મોટું સ્વરૂપ આપવાની ભૂલ ન કરવી. એકબીજા પરનો પ્રેમ, વિશ્વાસ અને પ્રામાણિકતા એ પ્રાયોરિટી લિસ્ટમાં પહેલું હોવું જોઈએ.

સંબંધમાં પ્રામાણિક રહેવું ખાસ અગત્યનું હોય છે. પ્રામાણિકતા બંને પ્રેમીઓનાં હ્રદય વચ્ચે વિશ્વાસનો પુલ બાંધે છે, આત્મીયતા બનાવે છે. અપ્રામાણિકતા જીવનસાથીનો વિશ્વાસઘાત કરે છે. તે એની લાગણીઓ ફરીથી ન ઘવાય એ માટે તેના મનના અતલ ઊંડાણમાં ધરબાયેલી ઈચ્છાઓ, અંગત વાતો, અને હ્રદયમાં ધબકતી લાગણીઓના સૂર કહેવાની નિખાલસતા પર રોક મૂકી દેશે.

4. જીવનસાથી સાથે સંવાદ કેળવો.

લગ્નજીવનમાં સંવાદની ખૂબ અગત્યતા છે. સંબંધોમાં જો બંને પ્રેમીઓ એકબીજાની જરૂરિયાતો વિશે ખુલ્લા મનથી વાતચીત કરે તો ઘણી સમસ્યાઓનું નિરાકરણ આવી જતું હોય છે. એકબીજાને વધુ સારી રીતે જાણવા સંવાદ તેમને એક યુગલ તરીકે વધુ નિખારે છે.

સંવાદ વખતે બીજા જીવનસાથીએ સારા શ્રોતા બની તેની વાતને તટસ્થતાથી સમજવાની કોશિશ કરવી. બે વ્યક્તિઓ વચ્ચે અંગ્રેજીમાં લખેલ '6'નું બોર્ડ પડ્યું હોય, તો એકની જગ્યાએથી એ '6' વંચાય છે, તો બીજાની જગ્યાએથી એ '9' વંચાતો હોય છે. જીવનસાથીનો દ્રષ્ટિકોણ સમજ્યા વિના 'પોતાનો કક્કો જ સાચો' એવી જડતા સંબંધને

મુરઝાવી મૂકે છે. બંને જીવનસાથીનો પરસ્પર સ્નેહ અને સમજણનો સંબંધ તેમના લગ્નજીવનને વધુ સુખી અને સંતોષકારક બનાવે છે.

સંબંધમાં નમ્રતા અને આદર પણ ખાસ જરૂરી છે. જીવનસાથીની નાની ભૂલમાં અકળાઈ જવું, ટોકવું, ઘસાતું બોલી નાંખવું, ભૂતકાળમાં કરેલી ભૂલોનો કાટમાળ ઉખેડીને ફરીથી એ ભૂલો શોધી શોધીને યાદ અપાવવી – આવી ટેવો પર સંયમ મૂકીને મૌન રહેવું. ત્યાર બાદ આદરથી તમારી તકલીફ જણાવવી અને/અથવા તેને શાંતિથી સાંભળવો. એના દ્રષ્ટિકોણથી વાતને સમજવાથી અને તેને સાંભળી લેવાથી ક્યાં કઈ તકલીફ છે અથવા કઈ જગ્યાએ ગેરસમજ વર્તાય છે એ પણ સમજાશે.

પહેલી વાર તમારા જીવનસાથી સાથે હોવ ત્યારે તેને ઓળખવામાં, તેની પસંદ-નાપસંદ જાણવામાં, સેક્સ વિશે વાતચીત કરવામાં અને તેના શરીર વિશે જાણવા થોડુંક અસ્વસ્થ લાગતું હોય છે. પરંતુ તેને ખૂલવા માટે સમય આપવો જરૂરી છે. નિખાલસ સંવાદ દ્વારા તે તમારા પર સંપૂર્ણ વિશ્વાસ મૂકી શકે એવું મહેસૂસ કરાવો. સામેનો જીવનસાથી પોતાને સમજે છે, ઇચ્છાઓને માન આપે છે એ વાતનો અહેસાસ બેડરૂમ બહારનો સંબંધ પણ ખીલવશે. સેક્સ વિશે નિખાલસ સંવાદ થવાથી એકબીજાના ગમા-અણગમા વિશે પરિચિત થવાય છે, તથા સંતોષકારક સેક્સ માટેની શક્યતાઓ વધી જાય છે.

બ્રેડ તેની પત્ની સાથે સેક્સ વિશેનો નિખાલસ સંવાદ કર્યા બાદ તેના સેક્સજીવન વિશેનો અનુભવ જણાવતા કહે છે, [11]

> "મારી પત્ની સાથે ખુલ્લા મને સેક્સ વિશે વાતચીત કરી ત્યારે હું જાણી શક્યો કે તે કેવાં પ્રકારે સેક્સ માણવાની ઈચ્છા રાખે છે. પોર્ન-મુક્ત થયા બાદ મેં ક્યારેય વિચાર્યું નહોતું એટલું સંતોષકારક સેક્સજીવન મારી પત્ની સાથે એન્જોય કરું છું. નવી નવી વસ્તુઓ અજમાવવાની તેની ઈચ્છાથી અમારું સેક્સ્યુઅલ જીવન વધુ સંતોષકારક બન્યું છે. અમારી વચ્ચેના સંબંધની ઘનિષ્ઠતા પણ વધી ગઈ છે. તે મને કહે છે કે સેક્સ વિશે ચર્ચા કરવાથી તે મારી સાથે લાગણીત્મક રીતે વધુ નિકટ જોડાણ અનુભવે છે, અને તેના મનમાંથી શરમ અને ખચકાટનો ભાવ બિલકુલ દૂર થઈ ગયો છે."

લોગન તેની પત્ની સાથે સંતોષકારક સેક્સ પર્ફોર્મ કરવાની ચિંતામાં તે સેક્સ દરમ્યાન નબળો પડી જતો હતો એ સમસ્યા તેણે તેની પત્નીને કહી, ત્યાર બાદ તેમના સેક્સજીવનમાં કેવો બદલાવ આવ્યો એ વિશે જણાવતાં તે કહે છે, [12]

> "હું તેની સાથે સેક્સ કરવાનું ટાળતો , કારણકે મને ડર રહેતો કે સેક્સ દરમ્યાન ઈરેક્શન ઢીલું પડી જશે તો હું તેને સંતોષાય એવું પર્ફોમન્સ નહીં આપી શકું. હવે જ્યારે મને તેની સાથે સેક્સ કરવાની ઈચ્છા થાય ત્યારે હું તેને કહી દઉં છું કે મને સેક્સ કરતાં પહેલાં આ પ્રકારની ચિંતા રહ્યા કરે છે. જ્યારે હું મારી ચિંતા અને ડર તેને કહી દઉં છું ત્યારે એ મને શાબ્દિક રીતે પ્રોત્સાહિત કરી સેક્સમાં મારો આત્મવિશ્વાસ વધારે છે. હવે અમે જ્યારે સેક્સ માણીએ છીએ ત્યારે સંતોષકારક સેક્સ અનુભવીએ છીએ. નાની-મોટી સમસ્યાઓમાં બંને જીવનસાથીનો સહકાર સેક્સને વધુ સુખદ બનાવે છે. "

લોગનના અનુભવ પરથી કહી શકાય કે, સંવાદથી અને જીવનસાથીને શાંતિથી

સાંભળવાથી સમસ્યાની ગાંઠ તરત નજરે ચડે છે, અને ત્યાર બાદ સમસ્યાનું નિરાકરણ લાવી શકાય છે. જોકે, એ માટે બીજા જીવનસાથીનો સહાયક અભિગમ હોવો પણ ખાસ જરૂરી હોય છે.

ઘણાં યુગલો એકબીજાને 'ટેકન ફોર ગ્રાન્ટેડ' લેતાં હોય છે, અને આ અભિગમમાં જ લગ્નજીવનનો ખરો જાદુ વિલાઈ જતો હોય છે. તમારો જીવનસાથી તમારા માટે કેટલો મૂલ્યવાન છે, પ્રેમાળ છે, કેરિંગ છે અને એના માટે તમે પોતે કેટલા નસીબદાર અનુભવો છો એ તેને કહો... પત્ની ઘરના સભ્યોની દેખભાળ રાખવાનું, સગવડ સાચવવાનું કે કામકાજ કરાવવા માટે રાખેલ રોબોટ નથી. એનું એ કામ તેની જવાબદારી હોય તો શું થઈ ગયું? તમે એની જવાબદારીની કરેલી કદર અને આદર તેની એ જવાબદારીને 'ખાસ' બનાવે છે.

જમવાનું સારું બનાવ્યું હોય, સરસ તૈયાર થઈ હોય, કે કોઈ કામમાં મદદ કરી આપી હોય તો એનાં વખાણ અથવા આભાર વ્યક્ત કરવાના ફક્ત એક-બે સ્નેહભર્યા શબ્દો જ કાફી હોય છે. તમે નોટિસ કર્યું બસ એટલું જાણીને તેનું હૈયું ખુશ થઈ ઊઠશે! જો બોલવામાં તકલીફ પડતી હોય તો હાથના ઈશારાથી મૂક-પ્રશંસા કરો. દરેકને તેના કરેલા કામના સ્વીકારની અને કદરની થોડીક તો અપેક્ષા હોય જ છે. શબ્દો કે ઈશારા દ્વારા તેના પર છાંટેલા વહાલપ અને સ્નેહનું અત્તર તેને ભીતરમાં સંતોષનો થડકાર મહેસૂસ કરાવશે.

જીવનસાથીને પ્રેમ કરવામાં રાહ ન જુઓ, પહેલ કરો અને એકરાર કરો કે તમે એને કેટલો પ્રેમ કરો છો, કેટલી ચિંતા કરો છો, કેટલું વિચારો છો એના વિશે, એનું તમારા જીવનમાં કેટલું મહત્વ છે, એના વિના તમે કેટલા અધૂરા છો, એના હોવાથી તમને કેટલો ફેર પડે છે, એના વિશેની કઈ વાત, અદા, મુખભાવ તમને સેક્સી, સુંદર, પ્રેમાળ કે નિર્દોષ લાગે છે એ તેને શેહ-શરમ રાખ્યા વિના બધું જ દિલ ખોલીને કહો..! જેટલી નિખાલસ રીતે લાગણીઓ અને સંવેદનાઓ અભિવ્યક્ત કરશો એટલો વધુ પ્રેમ બંનેનાં હૈયાંમાં જીવંત થઈ મહેંકી ઊઠશે! –

જોકે, એવું પણ જરૂરી નથી કે બધી વાતો કે લાગણીઓ દર વખતે બોલીને જ કહેવાય, ક્યારેક ફ્લાઇંગ કિસથી કે આંખના ઇશારાથી પણ ઘણું વણકહ્યું કહેવાઈ જતું હોય છે. હૈયામાં થનગનતી લાગણીઓ ભીતરમાં ધરબી રાખવા નહીં, અભિવ્યક્ત કરવા જ હોય છે. દિલ-ગિટારની લાગણીઓના તાર તક મળે ત્યારે ઝંકૃત કરી લેવા. કોને ખબર કદાચ તમારા પ્રેમીને તમારી આ અભિવ્યક્તિની પ્રેમધૂન સ્પર્શી જાય..!

5. એકબીજાનાં સારા મિત્ર બનો.

દુનિયાનાં કોઈ પણ સંબંધમાં જો મિત્રતા ન હોય, તો એ સંબંધ ક્યારેય નિખાલસ અને વિશ્વાસનીય બની શકતો નથી. મિત્રતા એ બધા જ સંબંધોમાં સૌથી શ્રેષ્ઠ છે. જે ખાનગી રહસ્યો કોઈને ન કહ્યાં હોય એ પણ તેની સામે કબૂલી શકાય, કેમકે ત્યાં તે ક્યારેય જજ થતો નથી... જો કોઈ યુગલોમાં બંને પ્રેમીઓ એકબીજાના શ્રેષ્ઠ મિત્રો હશે, તો શ્રેષ્ઠ પતિ-પત્ની ચોક્કસ બની જશે. લગ્નજીવનમાં બંને પ્રેમીઓ વચ્ચેની ઘનિષ્ઠતા એ તેમના પ્રેમનો સાચો હોલમાર્ક છે.

*****

"દુનિયા બદલવા કરતાં એક સારો વિચાર લોકોમાં પ્રસરતો કરવો એ અંધારામાં દીવો કરવા જેવું કામ છે."

Internet was given to us almost four decades ago,

now you know what to do with it.

લેખકના આખરી શબ્દો

મારી લેખન કારકિર્દીનું આ પહેલું પુસ્તક છે, અને કદાચ ગુજરાતી સાહિત્યમાં પોર્નોગ્રાફી વિષય પર લખાયેલું આ પહેલું પુસ્તક હશે! આ પુસ્તક વાંચ્યા બાદ તમારો દ્રષ્ટિકોણ પોર્નોગ્રાફી તરફ, જીવન તરફ, સંબંધ તરફ અને ભવિષ્યની જનરેશનના ભાવિ તરફ ઘણાખરા અંશે ચોક્કસ બદલાયો હશે એવું હું માનું છું... જો આ પુસ્તક તમને પસંદ પડ્યું હોય તો અવશ્ય તમારો પ્રતિભાવ ઈ-મેઇલ કે પત્ર દ્વારા મને જણાવજો...

એક નમ્ર વિનંતી પ્રિય વાંચકોને, આ પુસ્તકમાં જણાવેલા પોર્ન સંબંધિત સમસ્યામાંથી જો તમારું પ્રિયજન પસાર થઈ રહ્યું હોય, તો આ પુસ્તક તેમને ખાસ રેકમેન્ડ કરજો, વાંચવા આપજો... શક્ય બને તો ગિફ્ટ કરજો. પોર્ન-મુક્ત થવા તેમના માટે આ પુસ્તક ટોર્ચ અને ગાઈડ સાબિત થશે. પોર્નને લીધે ઊભી થતી સેક્સ્યુઅલ સમસ્યાઓ અને નેગેટિવ પરિણામોથી સતર્ક થવા તમારી ગિફ્ટ તેમની માટે જીવનભર યાદગાર અને લાભપ્રદ બની રહેશે.

આ વિષય વિશેનું નગ્ન સત્ય જાણ્યા બાદ આની જાગૃતતા હવે લોકોમાં ફેલાવવી જોઈએ એવું જો તમને લાગતું હોય, તો તમારા મિત્રવર્તુળમાં અને સોશિયલ મીડિયા પર આ પુસ્તક વિશેનો સંદેશો ચોક્કસ શેર કરજો... આજના પોર્નિફાઇડ (પોર્નગ્રસ્ત) યુગમાં સુરક્ષિત અને સ્વસ્થ જીવન જીવવા તમે કરેલી નાનકડી મદદ ઘણો મોટો ફરક સર્જી શકે છે...

તમારું જીવન દરેક રીતે તંદુરસ્ત અને ખુશહાલ બન્યું રહે એવી સહહૃદયથી તમને શુભેચ્છાઓ...

– પાર્થ ટોરોનીલ

Email Id: parthtoroneel@gmail.com

45 Shiv shakti society, becharpura, b/h ST division

Palanpur 385001

Gujarat

સોર્સ લિંક્સ

પ્રકરણ **– 1 [**બ્રેઇન અને મોડર્ન ડ્રગ**]**

[1] History of the Internet | https://en.wikipedia.org/wiki/History_of_the_Internet

[2] Internet in India | https://en.wikipedia.org/wiki/Internet_in_India

[3] https://www.wntai.co.uk/society/

[4] Pornography Statistics | https://www.familysafe.com/pornography-statistics/

[5] Norman Doidge on pornography and neuroplasticity: "The Brain That Changes Itself" (2007) | https://www.yourbrainonporn.com/videos/interview-with-dr-norman-doidge-the-brain-that-changes-itself/

[6] Porn ban: A violation of Article 21 or an alarm sounded too late? | https://www.oneindia.com/feature/porn-ban-a-violation-of-article-21-or-an-alarm-sounded-too-late-1825958.html

[7] More than 80 percent of high school students exposed to porn, says study | http://www.newindianexpress.com/states/kerala/2013/jul/30/More-than-80-percent-of-high-school-students-exposed-to-porn-says-study-501873.html

[8] 'I was absorbed in pornography for hours and hours': How porn is affecting kids | https://www.chicagotribune.com/lifestyles/parenting/sc-fam-porn-addiction-in-youth-0417-story.html

[9] 2018 Year in Review – Pornhub Insights

[10] 2017 Year in Review – Pornhub Insights

[11] Cambridge University Study: Internet porn addiction mirrors drug addiction (Voon et al., 2014)

[12] Brain Studies on Porn Users & Sex Addicts | Your Brain On Porn

[13] Online Porn Addiction: What We Know and What We Don't—A Systematic Review | https://www.mdpi.com/2077-0383/8/1/91

[14] Obesity in the United States | https://en.wikipedia.org/wiki/Obesity_in_the_United_States

[15] Overweight & Obesity Statistics | https://www.niddk.nih.gov/health-information/health-statistics/overweight-obesity

[16] Depressed, it hasn't even been 24 hours yet!! | https://www.reddit.com/r/NoFap/comments/996n1o/depressed_it_hasnt_even_been_24_hours_yet/

[17] Neural Correlates of Sexual Cue Reactivity in Individuals with and without Compulsive Sexual Behaviours | http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0102419

[18] Porn, Addiction, and the Brain: 3 Misunderstandings Corrected By a Neurosurgeon | https://fightthenewdrug.org/3-lies-most-people-believe-about-porn-and-the-brain/

[19] How Porn Affects The Brain Like A Drug | https://fightthenewdrug.org/how-porn-affects-the-brain-like-a-drug/

[20] Reward Processing by the Opioid System in the Brain | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4482114/

[21] Start here: Evolution has not prepared your brain for today's porn

| https://www.yourbrainonporn.com/miscellaneous-resources/start-here-evolution-has-not-prepared-your-brain-for-todays-porn/

[23] Start here: Evolution has not prepared your brain for today's porn | https://www.yourbrainonporn.com/miscellaneous-resources/start-here-evolution-has-not-prepared-your-brain-for-todays-porn/

[24] American Society for Addiction Medicine: Definition of Addiction – Long Version. (2011) | https://www.yourbrainonporn.com/miscellaneous-resources/the-american-society-for-addiction-medicine-new-definition-of-addiction-august-2011/american-society-for-addiction-medicine-definition-of-addiction-long-version-2011/

[22] Monkeys Pay to See Female Monkey Bottoms (2005) | https://www.yourbrainonporn.com/monkeys-pay-to-see-female-monkey-bottoms

[25] Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography ConsumptionThe Brain on Porn | https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1874574

[26] Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography Consumption: The Brain on Porn (2014) |https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/brain-structure-and-functional-connectivity-associated-with-pornography-consumption-the-brain-on-porn-2014/

[27] Brain Structure and Functional Connectivity Associated With Pornography ConsumptionThe Brain on Porn | https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/1874574

[28] Pea brain: watching porn online will wear out your brain and make it shrivel | https://www.dw.com/en/pea-brain-watching-porn-online-will-wear-out-your-brain-and-make-it-shrivel/a-17681654

[29] Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/

[30] 8. Hypofrontality in addiction | https://www.youtube.com/watch?v=jkOl7QIXxlQ

[31] Coolidge Effect & Habituation | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/coolidge-effect-habituation/

[32] Norman Doidge on pornography and neuroplasticity: "The Brain That Changes Itself" (2007) | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/norman-doidge-on-pornography-and-neuroplasticity-the-brain-that-changes-itself-2007/

[33] The Brain That Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science

[34] The great porn experiment | Gary Wilson | TEDxGlasgow | https://www.youtube.com/watch?v=wSF82AwSDiU

[35] The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science is a book on neuroplasticity by psychiatrist and psychoanalyst Norman Doidge.

[36] Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960020/

[37] How My Obsession with Extreme Porn Impacts my Ability to Be Naturally Aroused | https://fightthenewdrug.org/true-story-how-porn-twisted-my-sexuality/

[38] The Brain that Changes Itself: Stories of Personal Triumph from the Frontiers of Brain Science is a book on neuroplasticity by psychiatrist and psychoanalyst Norman Doidge.

[39] First Sex: Just The Science Please (2013) | https://www.yourbrainonporn.com/ybop-articles-on-porn-addiction-porn-induced-problems/sexuality-and-the-brain/first-sex-just-the-science-please-2013/

[40] "Teen": Why Has This Porn Category Topped the Charts for 6+ Years? | https://fightthenewdrug.org/this-years-most-popular-genre-of-porn-is-pretty-messed-up/

[41] How My Porn Obsession with Women Evolved From Softcore Photos to Hardcore Videos | https://fightthenewdrug.org/true-story-i-am-a-straight-girl-addicted/

[42] Straight, Gay, or in Between? | https://drrobertepstein.com/ESOI/

[43] Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/studies-linking-porn-use-or-porn-sex-addiction-to-sexual-dysfunctions-lower-arousal-and-lower-sexual-relationship-satisfaction/

[44] Is Internet Pornography Causing Sexual Dysfunctions? A Review with Clinical Reports | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039517/

[45] Prevalence and characteristics of sexual functioning among sexually experienced middle to late adolescents. (2014) | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/erectile-dysfunction/prevalence-and-characteristics-of-sexual-functioning-among-sexually-experienced-middle-to-late-adolescents-2014/

[46] Studies linking porn use or porn/sex addiction to sexual dysfunctions, lower arousal, and lower sexual & relationship satisfaction | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/studies-linking-porn-use-or-porn-sex-addiction-to-sexual-dysfunctions-lower-arousal-and-lower-sexual-relationship-satisfaction/

[47] START HERE: Porn-Induced Sexual Dysfunction | https://www.yourbrainonporn.com/porn-induced-sexual-dysfunctions/start-here-porn-induced-sexual-dysfunction/

[48] How can porn induce erectile dysfunction? | https://www.medicalnewstoday.com/articles/317117.php

[49] Story from book: Your Brain on Porn: Internet Pornography and the Emerging Science of Addiction by Gary Wilson

[50] Erectile Dysfunction (ED) | http://www.uwhealth.org/urology/erectile-dysfunction-ed/20537

[51] Internet Pornography: Addiction, Habits and Health Issues | http://new-paradigm.ws/internet-pornography-addiction-habits-health-issues/

[52] Are the effects of pornography negligible? | https://www.sciencedaily.com/releases/2009/12/091201111202.htm

***

પ્રકરણ **– 2** **[**લોકોની માનસિકતા અને પોર્નોગ્રાફીનો પ્રભાવ**]**

[1] Food authority justifies ban on Maggi in court | https://timesofindia.indiatimes.com/city/mumbai/Food-authority-justifies-ban-on-Maggi-in-court/articleshow/47848733.cms

[2] Retouching: How Much Is Too Much? | https://www.glamour.com/story/retouching-how-much-is-too-much

[3] Sex ed textline for teens: good or bad idea? | https://video.foxnews.com/v/2686001261001/?playlist_id=930909749001#sp=show-clips

[4] From the Mouths of Rapists: The Lyrics of Robin Thicke's 'Blurred Lines' | https://psmag.com/social-justice/mouths-rapists-lyrics-robin-thickes-blurred-lines-66569

[5] 'Toddlers and Tiaras' and sexualizing 3-year-olds | http://www.cnn.com/2011/09/12/opinion/henson-toddlers-tiaras/index.html

[6] Miley Cyrus' sex-crazed 'Wrecking Ball' video shatters records, earns lots of criticism | https://www.foxnews.com/entertainment/miley-cyrus-sex-crazed-wrecking-ball-video-shatters-records-earns-lots-of-criticism

[7] Sofia Hayat | https://en.wikipedia.org/wiki/Sofia_Hayat

[8] Pornland: How Porn Has Hijacked Our Sexuality Book by Gail Dines

[9] Fifty Shades (film series) | https://en.wikipedia.org/wiki/Fifty_Shades_(film_series)

[10] Growing Up in Pornland: Girls Have Had It with Porn Conditioned Boys | https://www.abc.net.au/religion/articles/2016/03/07/4420147.htm

[11] https://www.breitbart.com/entertainment/2015/02/07/health-expertsHealth Experts Warn Parents 'Fifty Shades of Grey' Film May Harm Kids | -warn-parents-fifty-shades-of-grey-film-may-harm-kids/

[12] The Reality of a "Fifty Shades" Relationship | http://endsexualexploitation.org/articles/the-reality-of-a-fifty-shades-relationship/

[13] Death of Jane Bashara | https://en.wikipedia.org/wiki/Death_of_Jane_Bashara

[14] Ram Gopal Varma's First Short Film | https://www.youtube.com/watch?v=jIOoK2QJ26I

[15] RGV says sorry as Sunny leone tweet doesn't give happiness | https://www.dailypioneer.com/2017/page1/rgv-says-sorry-as-sunny-leone-tweet-doesnt-give-happiness.html

[16] Nearly Half Of Adults Think Violent Porn Is Acceptable, National Survey Finds | https://fightthenewdrug.org/pain-porn-why-half-of-adults-think-violent-porn-is-okay/

[17] Gender Equality in Primary Schools: A Guide for Teachers By Helen Griffin

[18] Teachers are ignoring sexual harassment in schools, MPs warn | https://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/sexual-harassment-schools-teachers-pupils-girls-lads-culture-porn-a7238236.html

[19] A Meta-Analysis of the Published Research on the Effects of Pornography (1997) | https://www.yourbrainonporn.com/relevant-research-and-articles-about-the-studies/porn-use-sex-addiction-studies/a-meta-analysis-of-the-published-research-on-the-effects-of-pornography-1997/

[20] hSICK KILLER Who is Jamie Reynolds, when did he murder Georgia Williams and what is his prison sentence | ttps://www.thesun.co.uk/news/7263700/who-is-jamie-reynolds-when-did-he-murder-georgia-williams-and-what-is-his-prison-sentence/

[21] Survey: 70% of boys began watching porn at 10 years | https://timesofindia.indiatimes.com/city/coimbatore/Survey-70-of-boys-began-watching-porn-at-10-years/articleshow/48209402.cms

[22] 40 percent Goa college, school boys watch rape porn | https://www.deccanherald.com/content/421531/40-percent-goa-college-school.html

[23] 75 percent PUC boys porn addicts: Survey | http://www.newindianexpress.com/cities/bengaluru/2013/feb/27/75-percent-puc-boys-porn-addicts-survey-454043.html

[24] How Porn Kills Love | https://fightthenewdrug.org/how-porn-kills-love/

[25] Ted Bundys Last Interview | https://www.youtube.com/watch?v=xaQ3Hexy8gI

[26] The Reality of a “Fifty Shades” Relationship | http://endsexualexploitation.org/articles/the-reality-of-a-fifty-shades-relationship/

[27] https://www.divyabhaskar.co.in/news/NAT-HDLN-14-years-old-girl-was-being-molested-by-own-father-at-noida-gujarati-news-5963461-NOR.html

[28] http://www.azadsandesh.com/gujarat-student-murder-after-sexual-harassment-in-swaminarayan-gurukul-dhrangadhra-1561.html

[29] https://www.divyabhaskar.co.in/news/NAT-HDLN-daughter-molestation-by-father-gujarati-news-5965245-NOR.html?ref=rsptrk1

[30] https://www.iamgujarat.com/latest-news/india-news/this-man-has-killed-their-relatives-brutally-337965/

***

પ્રકરણ **– 3** **[**પોર્નસ્ટાર્સ**,** પોર્ન ઇન્ડસ્ટ્રી અને ત્યાંની ડાર્ક સ્ટોરીઝ**]**

[1] NEW: 2 Ex Porn Stars Say Working In Porn Is A Dead End Trip to Nowhere. Jessie Rogers & Vanessa Belmond | https://antipornographyactivist.wordpress.com/2014/04/03/new-2-ex-porn-stars-say-working-in-porn-is-a-dead-end-trip-to-nowhere-jessie-rogers-vanessa-belmond/

[2] VANESSA BELMOND - Ex-Porn Star, Stripper, Camgirl & Escort | http://www.antipornography.org/ex-porn-star-Vanessa-Belmond.html

[3] Jessica Mendes -- Anti-Porn Advocate, Volunteer for AntiPornography.org, Author -- (Formerly known as porn performer "Jessie Rogers") | http://www.antipornography.org/ex-porn-star-Jessie-Rogers.html

[4] Ex Porn Star Jessie Rogers Exposes Shocking Abuses of Porn Industry & Tells Her Story.Jessica Mendes | https://www.youtube.com/watch?v=ymWVWHOgDFMEx Porn Star Jessie Rogers Exposes

Shocking Abuses of Porn Industry & Tells Her Story.Jessica Mendes | https://www.youtube.com/watch?v=ymWVWHOgDFM

[5] August Ames | https://en.wikipedia.org/wiki/August_Ames

[6] Positive feedback for Jessica Mendes -- and results from her important work to help others by educating them about pornography harms | http://www.antipornography.org/Jessica-Mendes-positive-feedback-and-results.html

[7] Porn Director Reveals Raw Reality of What It's Like to Produce Hardcore Content | https://fightthenewdrug.org/famous-porn-director-gives-behind-the-scenes-look-into-making-porn/

[8] Porn Sites Get More Visitors Each Month Than Netflix, Amazon And Twitter Combined | https://www.huffingtonpost.com/2013/05/03/internet-porn-stats_n_3187682.html

[9] Belle Knox | https://en.wikipedia.org/wiki/Belle_Knox

[10] Hot Girls Wanted: Netflix's Raw Amateur Porn Documentary | https://fightthenewdrug.org/hot-girls-wanted-netflixs-raw-amateur-porn-documentary/

[11] 'Hot Girls Wanted': How teen girls seeking fame can be lured into amateur porn | https://www.tennessean.com/story/news/nation/2015/06/05/teen-girls-lured-into-porn/28537159/

[12] 10 Ex-Porn Performers Reveal the Brutal Truth Behind Their Most Popular Scenes | https://fightthenewdrug.org/10-porn-stars-speak-openly-about-their-most-popular-scenes/

[13] The 'most decorated' male porn star ever just revealed why he left porn. | https://www.lifesitenews.com/news/the-most-decorated-male-porn-star-in-history-just-revealed-why-he-left-porn

[14] A Male Porn Star Discovers Leaving Porn Is Harder Than You'd Think | http://www.forbes.com/sites/susannahbreslin/2017/02/21/male-porn-star-retired/#27bf1efa554f

[15] Danny Wylde: Ex-Porn Actor Christopher Zeischegg on Why #MeToo Should Include Sex Workers | http://www.newsweek.com/danny-wylde-christopher-zeischegg-porn-814784

[16] Danny Wylde: Former porn star on pay, the 'stigma' of doing gay and straight scenes and why he left the industry | https://www.independent.co.uk/life-style/love-sex/danny-wylde-porn-star-movies-sex-work-stigma-gay-scenes-why-leave-adult-film-industry-a7613336.html

[17] A Male Porn Star Discovers Leaving Porn Is Harder Than You'd Think | https://www.forbes.com/sites/susannahbreslin/2017/02/21/male-porn-star-retired/#4e6c839054d4

[18] What It Really Costs To Be A Performer In Porn Today | https://fightthenewdrug.org/the-real-costs-of-performing-in-porn-today/

[19] The Sex Factor: Mainstreaming and normalising the abuse and exploitation of women | http://www.collectiveshout.org/The_sex_factor_mainstreaming_and_normalising_the_abuse_and_exploitation_of_women

[20] Study Indicates High STD Incidence and Reinfection Among Porn Performers | https://fightthenewdrug.org/study-indicates-high-std-incidence-and-reinfection-among-porn-performers/

[21] "I Don't Want Anyone to Find Out": True Confessions from Amateur Porn Performers | https://fightthenewdrug.org/amateur-porn-stars-use-whisper-app-to-share-dark-secrets/

[22] Lisa Ann - Charlie Sheen, James Deen, Banging Athletes, Sarah Palin, etc - | https://www.youtube.com/watch?v=ZPT1TKFmv_o

[23] How These 5 Porn Performers Were Trafficked Into the Industry | https://fightthenewdrug.org/real-stories-of-porn-performers-who-were-trafficked-into-the-industry/

[24] Martin Amis reports from the high-risk, increasingly violent world of the pornography industry | https://www.theguardian.com/books/2001/mar/17/society.martinamis1

[25] A Famous Porn Star Claims She Was Raped On Set. Will She Receive Justice? | https://www.thedailybeast.com/a-famous-porn-star-claims-she-was-raped-on-set-will-she-receive-justice

[26] Bree Olson describes hardships after leaving adult film industry | https://edition.cnn.com/2016/03/26/entertainment/bree-olson-video-feat/index.html

[27] Bree Olson: Her Untold Story | https://www.youtube.com/watch?v=9NyzCJx4IiI

[28] Porn Stars Can't Leave the Industry, and Here's Why | https://mic.com/articles/66025/porn-stars-can-t-leave-the-industry-and-here-s-why#.jhULeuppG

[29] https://www.bbc.com/news/newsbeat-49330540

[30] Fired for doing porn: The new employment discrimination | http://www.salon.com/2013/09/30/fired_for_doing_porn_the_new_employment_discrimination/

[31] Robert Jensen, "Stories of a Rape Culture: Pornography as Propaganda," in *Big Porn In* c., edited by Melinda Tankard Reist and Abigail Bray, 25–33. North Melbourne, Australia: Spinifex Press, 2011. 1— Chyng Sun and Miguel Picker, The Price of Pleasure: Pornography, Sexuality, and Relationships, Northampton, Mass.: Media Education Foundation, 2008.

[32] Ana J. Bridges | https://en.wikipedia.org/wiki/Ana_J._Bridges

[33] Facial (sex act) | https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_(sex_act)#cite_note-17

[34] https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_(sex_act)#cite_note-18

[35] Aggression and Sexual Behavior in Best-Selling Pornography Videos: A Content Analysis Update | https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1077801210382866

***

પ્રકરણ – 4 **[નવી જનરેશન, સોશિયલ મીડિયા અને શીખવા માટેનું સૌથી શક્તિશાળી સાધન]**

[1] Students turn to porn to fill the gaps in their sex education | https://www.nus.org.uk/en/news/students-turn-to-porn-to-fill-the-gaps-in-their-sex-education/

[2] Kids Who Find Hardcore Porn Want To Repeat What They've Seen, Study Shows | https://fightthenewdrug.org/massive-study-reveals-what-kids-are-watching-learning-from-online-porn/

[3] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[4] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[5] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[6] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[7] http://www.theconservativepundit.net/meet-the-pundits/dr-judith-reisman/

[8] Generation XXX: Pornography Acceptance and Use Among Emerging Adults | https://www.ncjrs.gov/App/publications/abstract.aspx?ID=242865

[9] Overview of Sexual Behavior | https://www.msdmanuals.com/professional/psychiatric-disorders/sexuality,-gender-dysphoria,-and-paraphilias/overview-of-sexual-behavior

[10] Your Brain On Porn: Gary Wilson's Online Guide to the Latest Science & Research | https://fightthenewdrug.org/your-brain-on-porn-gary-wilsons-porn-fighting-ba-website-working/

[11] A story of porn addiction and recovery (Noah B.E. Church at The Mystery Box Show) | https://www.youtube.com/watch?v=GXtEcQGLWW8

[12] Porn causing erectile dysfunction in young men | https://globalnews.ca/news/1232726/porn-causing-erectile-dysfunction-in-young-men/

[13] Pornography, Normalization, and Empowerment | https://www.researchgate.net/publication/41402499_Pornography_Normalization_and_Empowerment

[14] Is There A Connection Between Porn Culture And Rape Culture? | https://fightthenewdrug.org/violence-and-rape-connected-with-porn/

[15] How the Normalization of Pornography Fuels the Rape Culture | https://www.thegospelcoalition.org/article/how-the-normalization-of-pornography-fuels-the-rape-culture/

[16] Bullying, porn and gaming addiction: Survey of teen internet habits returns shocking results | https://www.abc.net.au/news/2018-04-30/kids-online-activity-porn-bullying-addiction/9705390

[17] Sexting by High School Students: An Exploratory and Descriptive Study | https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10508-012-9969-8

[18] અમદાવાદમાં વધુ એક દુષ્કર્મ, વીડિયો વાયરલ કરવાની મિત્ર આપતો ધમકી | https://www.divyabhaskar.co.in/news/MGUJ-AHM-HMU-HDLN-video-viral-threat-case-against-boy-friend-in-ahmedabad-gujarati-news-5906490-NOR.html

[19] Childhood Development Stages: Learning and Development | https://blog.cognifit.com/childhood-development-stages/

[20] Mirror neuron | https://en.wikipedia.org/wiki/Mirror_neuron

[21] Porn Didn't Make Ted Bundy A Serial Killer, but It Likely Didn't Help Him Either | https://fightthenewdrug.org/did-porn-impact-ted-bundy-serial-killer/

[22] How Consuming Porn Can Lead To Violence | https://fightthenewdrug.org/how-consuming-porn-can-lead-to-violence/

[23] Masaru Emoto | https://en.wikipedia.org/wiki/Masaru_Emoto

***

પ્રકરણ – 5 [હાર્ટ અને રિલેશનશિપ]

[1] Pornography Consumption and Satisfaction: A Meta-Analysis | https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/hcre.12108

[2] User - M - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/88310/husband-watching-porn-and-masturbating-you-can-t-talk-about-that

[3] User – Sarita - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/how-porn-hurts-your-partner

[3] Husband addicted to porn | https://www.reddit.com/r/Marriage/comments/acpshz/husband_addicted_to_porn/

[4] Husband addicted to porn | https://www.reddit.com/r/Marriage/comments/acpshz/husband_addicted_to_porn/

[5] User - Anonymous - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[6] User – Audrey - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[7] User – Ariel - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[8] My husband watches porn and I hate that!! What do I do to stop him from porn? Help me... | https://www.reddit.com/r/Marriage/comments/9cbg7y/my_husband_watches_porn_and_i_hate_that_what_do_i/

[9] User – Kelly - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[10] User – Tanika - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/42009/what-porn-addictions-look-like-for-the-average-guy

[11] User – stupid - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[12] User – **lfpleco - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn**

[13] User – J.M - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[14] User – Kat - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/42009/what-porn-addictions-look-like-for-the-average-guy

[15] How My Partner's Porn Habit Destroyed My Confidence and Self-Esteem | https://fightthenewdrug.org/porn-destroyed-my-sex-life/

[16] User – Nicole - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[17] User – Nabeelah - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/44636/husband-looks-at-porn-what-do-you-do

[18] Pornography addiction – a supranormal stimulus considered in the context of neuroplasticity | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3960020/

[19] Facial (sex act) | https://en.wikipedia.org/wiki/Facial_(sex_act)#cite_note-tinynibbles.com-2

[20] User – Erin - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[21] User – Megan - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[22] User – Arun - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[23] "Taxi Porn" Study: Porn Fantasies Can Warp Consumers' Sexpectations in Reality | https://fightthenewdrug.org/taxi-porn-study-porn-fantasies-can-warp-consumers-sexpectations-in-reality/

[24] User – Shana - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[25] How Watching Porn Can Take Away a Guy's Ability to Have Sex in Real Life | https://fightthenewdrug.org/porn-is-taking-away-mens-ability-to-have-actual-sex/

[26] How My Partner's Porn Habit Destroyed My Confidence and Self-Esteem | https://fightthenewdrug.org/porn-destroyed-my-sex-life/

[27] Experience is taken from - Your Brain on Porn Book by Gary Wilson

[28] User – Jack - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[29] Have you desensitized your vagina/clitoris by using a vibrator? | https://www.reddit.com/r/AskWomen/comments/2efrf4/have_you_desensitized_your_vaginaclitoris_by/

[30] National Review: Getting Serious On Pornography | http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=125382361

[31] Pornography and intimacy | http://mattfife.com/?p=3119

[32] Divorce Lawyers Say This Is Why Marriages Are Falling Apart | https://verilymag.com/2017/07/causes-of-divorce-effects-of-watching-pornography

[33] User – Jac - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/89792/how-can-i-trust-my-husband-again-after-he-lied-about-porn-again

[34] User - ShutUpJane - https://www.reddit.com/r/relationships/comments/7xe0ot/my_34f_husband_32m_has_repeatedly_violated_our/

[35] Penile Length in the Flaccid and Erect States: Guidelines for Penile Augmentation | https://www.auajournals.org/article/S0022-5347(01)65682-9/pdf

[36] Lever, J., Frederick, D. A., & Peplau, L. A. (2006). Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan. *Psychology of Men and Masculinity, 7* , 129–143.

***

પ્રકરણ **– 6 [**પોર્ન-મુક્ત, હિલિંગ સેક્સ્યુઆલિટી અને રિગેઈન ઇન્ટિમસી**]**

[1] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[2] I feel like I'm never going to be able to stop | https://www.reddit.com/r/pornfree/comments/9q7fuh/i_feel_like_im_never_going_to_be_able_to_stop/

[3] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[4] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[5] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[6] User - GarbageLand - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[7] User - Cyteck - https://www.guystuffcounseling.com/counseling-men-blog/bid/24369/why-men-watch-porn-8-things-women-need-to-know-about-internet-porn

[8] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[9] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[10] Love is in the Gaze: An Eye-Tracking Study of Love and Sexual Desire | https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4273641/

[11] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

[12] Experince was taken from - The Porn Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography Book by Larry Maltz and Wendy Maltz

*****

---

[1] ફેટિશિસ્ટિક – સેક્સ્યુઅલ ઓબ્જેક્ટમાં રુચિ બતાવવી અથવા તીવ્ર સેક્સ્યુઅલ આકર્ષણ સાથે કોઈકના શરીર કે અંગને એક વસ્તુ તરીકે જોવું. [2] Sadomasochistic – સેક્સ દરમ્યાન બીજાને પીડા આપીને અથવા અપમાનિત કરીને આનંદ લેવો. [3] Bukkake – બેથી વધુ પુરુષોનું ટોળું એક સ્ત્રીના ચહેરા અને અન્ય ભાગો પર ઇજેક્યુલેશન કરવાની પ્રવૃત્તિ. [4] Edging – વ્યક્તિ પોર્ન જોતાં-જોતાં હસ્તમૈથુન કરતી હોય અને જ્યારે ઇજેક્યુલેટ થવા આવે એના પહેલાં હસ્તમૈથુન કરવાનું રોકી દેતી હોય છે. જેથી તે હજુ વધુ પોર્ન જોઈને વધારે ઉત્તેજિના લૂંટી શકે છે. એક જ બેઠકમાં આ ક્રિયાનું વધુ વખત પુનરાવર્તન બ્રેઇનને કેમિકલ્સ રિલિજ કરાવીને નિચોવી મૂકે છે. [5] ઓર્જી પોર્ન – સેક્સ પાર્ટી દરમ્યાન કોઈ પણ ગેસ્ટ , ફ્રેન્ડ્સ કે ફેમિલી મેમ્બર કોઈ પણ જાતના બાંધછોડ વિના કોઇની પણ સાથે સેક્સ્યુઅલ એક્ટિવિટીમાં જોડાઈ શકે છે. [6] બ્રુટલાઈઝ્ડ – હિંસાત્મક રીતે જંગલી પ્રહાર કરવો , ક્રૂરતા આચરવી. [7] Delayed ejaculation (DE) એટલે પુરુષ અથવા સ્ત્રીને ઉત્તેજિત થવા વધુ સેક્સ્યુઅલ સ્ટીમ્યુલેશનની જરૂર પડે — ઓર્ગેઝમ અને ઇજેક્યુલેશન માટે પણ. કેટલાક કેસમાં ઉત્તેજના મળે એવું તરત જ વીર્ય સ્ખલન થઈ જાય અને કેટલાક કેસમાં તો ઓર્ગેઝમનો બિલકુલ અનુભવ જ ન થાય… ટૂંકમાં કહીએ તો , વ્યક્તિ સેક્સને પૂરેપૂરું માણવા અસક્ષમ બની જાય છે.